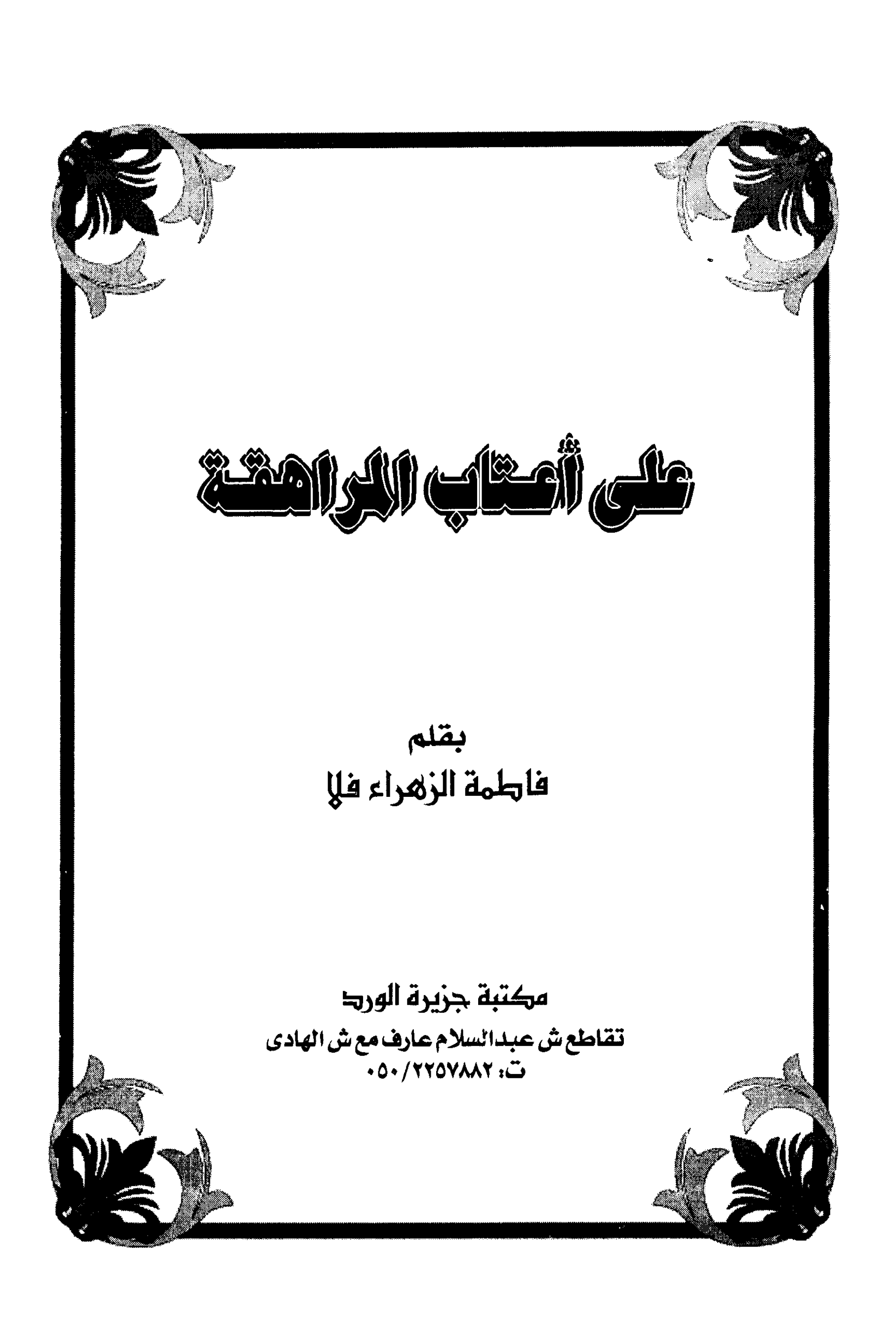


على أعتاب المراهقة

بقلم

فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد

تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع ٢٥٢٢/ ٢٠٠٣

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

صغيرتى.. كبرت



كانت بالأمس طفلة تجرى فرحة تتبعثر ضفائرها تثرثر بكلمات غير مفهومة - لا تخجل تلعب مع الأولاد مثلهم مثل البنات تبكى بلا سبب واضح ولا تلقى بالاً إذا كان مظهرها جميلاً أم لا ولكنها اليوم فجأة تكبر تقصر ثيابها وتضيق عليها عند منطقة الصدر تخجل تضع يديها فوق صدرها خدودها تحمر خجلاً تذوب همساً وقلقاً وكثيراً ما تجلس بمفردها فى الحجرة ترى هل وصلت صغيرتى إلى فترة المراهقة نعم - لكن ترى عزيزتى حواء الأم هل أعددت نفسك لهذه المرحلة الحرجة من حياة إبنتك؟ هل أنست إليك واعتبرتك صديقتها فأخذت تحدثك عن كل ما يحدث بداخلها من تغيرات.

ماذا يعنى النضج عند الفتاة؟



إن الفتاة تبدو فعلا كالزهرة الندية الجميلة عندما تتفتح وتظهر جمالها للعيون رقيق فاتنا وعذبا.. هذه هى البنت كل بنت فى سنها الحرجة فبرغم من هذه الصورة وعذوبتها إلا أن هناك بعض المشاكل النفسية التى من الممكن أن تؤثر عليها وتنال منها ولكى تجتاز هذه السن بكل ما يعتريها فيها بكل ثقة واطمئنان ومفتاح فى يدها ويد الأسرة بمزيد من التفاهم ومزيد من المصارحة تكون هذه أهم خطوة على الطريق من أجل أن تظل كل بنت زهرة عطرها يفوح وفراشه حالمة جذابة ومشرقة.

ومن أصعب الفترات فى حياة أية فتاة هى فترة البلوغ والتى تبدأ فى حوالى الثانية عشرة فالفتاة تكون فى الفترة ما بين ١٠ سنوات و١٢ سنة فى ظل تكوينها الجسمانى ولكن فى فترة النضوج يبدأ المبيضان فى العمل وإفراز الهرمون الأنثوى فيبدأ ظهور الثدى واستدارة الردفين والكتفين وسرعان ما تنمو البنت وتكبر

وتسبق زميلها الذكر ويرجع ذلك إلى هرمونات الأنثى حيث تظهر بوضوح نعومة الصوت وتبدأ تصرفات الفتاة فى الاتجاه نحو الأنوثه فتغير من سلوكها.. كل هذه التغيرات الفسيولوجية والسيكولوجية نتيجة الهرمونات الأنوثية.

ابنتى.. لم تأتها الدورة



فى هذه المرحلة الحرجة تفاجأ الفتاة بنزول دم الحيض فينتابها الرعب والخوف الشديدين إذا مل تكن على دراية مسبقة بمقدمه سواء عن طريق والدتها أو إحدى زميلاتها لذلك يجب على الأم فى هذه المرحلة أن تقوم بشرح تفاصيل هذه العملية الحيوية فى حياة ابنتها حتى إذا جاء الحيض لاتفاجأ به بل إن عليها أن تعلم أن الدورة الشهرية ليست عملية قذرة أو نجاسة ولكنها دورة طبيعية لكل فتاة عندما تنضج وظهور هذه الدورة من علامات البلوغ ويجب أن تعرف أن الدم يستمر عادة من ثلاثة إلى سبعة أيام ويستخدم فوطه فى الصباح وفوطه فى المساء ويكون سائلا بلا تجلط ولا رائحه ويأتى كل شهر بانتظام.

وقد يحدث فى هذه الفترة أن تأتى الدورة بانتظام وقد لا تكون منتظمة فقد تأتى مرتين فى الشهر أو أكثر وقد يستمر الدم أكثر من أسبوع ولمدة عشرة أيام أو أكثر وتستمر هذه الحالة لمدة تصل إلى ستة أشهر حتى تنتظم الدورة الشهرية فتصبح المدة خمسة أيام أو كل ٢٨ يوماً.

سؤال.. تقول منى ماذا أفعل لو زادت الدورة على أسبوع أو أتت أكثر من مرة فى الشهر لمدة طويلة..

ونحن نقول لها يجب أن تعرضى نفسك على أخصائى أمراض النساء لتنظيم الدورة ومعرفة سبب اختلالها، أما إذا تأخر نزول الحيض حتى سن السادسة عشر فإن ذلك يرجع إلى أن غشاء البكارة يكون من النوع المسدود تماماً وبالتالى فإن الدم يتخزن فى المهبل ثم يتخزن كل شهر فى الرحم حتى يكبر حجمه ليصل إلى حجم البطيخة وعن طريق قناة فالوب ينزل هذا الدم فى التجويف البطنى ويسبب ألاماً وخصوصاً عند موعد كل دورة. كل شهر.

نصيحة

لكل أم فى هذه الحالة أن تقوم بعرض ابنتها على أخصائى أمراض النساء ليقوم بعلم فتحة صناعية ليخرج منها الدم ويكون لونه بنياً سميكاً دون أن يؤثر ذلك على غشاء بكارة الفتاة خاصة وأن الفتحة الصناعية ستكون صغيرة جداً تماثل الفتحة الطبيعية تماماً..

الانجذاب ناحية الجنس الآخر



يجب أن تعرف الفتاة أن الدورة الشهرية إذا جاءتها بكثرة وبها تجلط فإن هذا يعتبر شيئاً غير طبيعى ويجب أن تعالج وعادة ما تصحب الدورة الشهرية آلام ومغص بسيط بحيث لا تعوق الفتاة عن مدرستها أو عملها وعند ذلك يجب على الأم أن تفهم ابنتها أن هذه الدورة المصحوبة بألم هى علامة صحية وجيدة ودليل على أن الدورة إحدى علامات التبويض فيجب ألا تتأثر أو تخاف ومن ذلك.



أما إذا كانت هذه الآلام من الشدة بحيث تعوقها عن العمل فيجب علاجها خوفاً من أن تحدث الدورة أثناء فترة امتحان نهاية السنة الدراسية مما يؤثر على نتيجة امتحانها فى السنوات النهائية من الدراسة سواء الثانوية أو الجامعية.

ويجب على الفتاة ممارسة نشاطها اليومى أثناء الدورة بل ومزاولة الألعاب الرياضية كلعب التنس أو الجرى بحيث لا تتأثر نفسياً أو جسمانياً بهذا التغير والفتاة فى هذه السن تبدأ فى الانتباه إلى جسدها فكثيراً أما تقف أمام المرآة لتعدل من زينتها وتنتقى ملابسها وتزهو على قريناتها

سواء بجمالها أو برشاقتها وهنا يأتى دور هام للأم إذ يجب عليها أن تضع عينيها على ابنتها وتراقبها من بعيد بحيث لا تشعرها بذلك خاصة وأنه فى هذه الحالة الحرجة من ١٤ - ١٥ سنة تبدأ الفتاة بالميل إلى الجنس الآخر أو إلى مصاحبته ونحن يجب ألا نمنعها من ذلك ويجب أن يكون الاختلاط فى حدوده الصحية والتربية أيضاً لها حدودها كل ذلك مسئولية الأم مباشرة وعلى الأم أن تمنع عنها المجلات المثيرة أو كتب الأدب المكشوف وأن تقيها شر المعلومات الخاطئة من زميلات السوء أو من الخادمات أو حتى السمع من الشارع فهناك علم الجنس عن الزواج وعن الحياة الزوجية بأسلوب بسيط مؤدب تنقله الأم لابنتها حتى لا تقع فى شراك أى خبيث أو زميل فاسد أو جار لعوب..

وداعاً.. دنيا الطفولة



فى مرحلة المراهقة وهى الواقعة ما بين ١٣، ١٩ تكون البنت قد ودعت دنيا الطفولة واللهو وبدأت تستقبل عالم الأنوثة والنضج والفهم وهى فى هذه الفترة بالتحديد تقف بين المرحلتين فى قلق وحيرة أنها لم تعد صغيرة ومع ذلك فإنها تجد من يعاملونها على أنها صغيرة وبخاصة من جانب الأهل والأسرة وهى من ناحية أخرى تريد أن تعبر عن رأيها وكيانها وأن تدل على وجودها وعلى قدرتها وعلى الفهم والاستيعاب وتقدير الأمور ولكنها تخجل من أن تفعل شيئاً من ذلك أولاً لأنها تفقد الثقة بالنفس.

وثانياً: لأنها تخشى أن تهتز صورتها فى عيون الآخرين عندما تسىء اختيار الألفاظ أو اللغة أو الأسلوب للتعبير عن هدفها.

وثالثاً: وهذا هو الأهم لأنها تفقد التوجيه الذى يضىء أمامها الطريق ويعترف لها بالنضج ويساعدها على اجتياز هذه الفترة القلقة والحرجة.

وهذه هى المشكلة التى تواجه كثيراً من الفتيات فى هذه السن الحرجة.

والبنت فى هذه المرحلة مسئولة عن هذه المشكلات إلى حد منها لأنها ترفض أن تفتح قلبها وأن تتحدث بصراحة لأنها تتصور أنها غير قادرة على حل مشاكلها مع الآخرين أو لا تستطيع التعبير عن هذه المشاكل منفضل الصمت والانطواء وينعكس هذا على حالتها النفسية وعلى تصرفاتها وقد يمتد هذا الأثر النفسى والاجتماعى إلى المستقبل البعيد فتفقد بذلك فرصة الحياة السعيدة المليئة بالعلامات الاجتماعية.

وعلى الأم أن تكون لابنتها الصديقة والأخت أيضاً وأن تعاملها على أنها نضجت وكبرت حتى تمنحها شخصيتها وأن تكون معاملتها فى المنزل حسنة حتى لا تلجأ الفتاة إلى صدر حنون خارج المنزل وإلى كلمة معسولة تحمل فى طياتها السم فيجب أن يكون القلب الحنون هو قلب الأم والأب والأخوات وأن تعامل البنت معاملة حسنة وتلبى طلباتها فى حدود المعقول ويجب أن يهيأ لها ما يساعدها على تنمية مداركها وشخصيتها وتربيتها تربية حسنة حتى تنتهى من دراستها الجامعية وتكون على استعداد لحياة زوجية سعيدة، وهنا تعتبر مسئولة الأم مسئولية ضخمة لتهيئتها للحياة الزوجية.

لما تأخر البلوغ عند ابنتى؟



هل للبلوغ عند الفتاة بكل مظاهره سن محددة فى كل البلاد؟ وماذا يحدث عندما يتأخر بلوغ الفتاة؟ وعند أى سن يمكن للفتاة أن تعتبر نفسها متأخرة فى البلوغ؟

كل هذه فى الواقع أسئلة هامة.

وعموما ليس للبلوغ سن محددة قاطعة ففى البلاد الحارة مثلا يكون هذا البلوغ مبكرا بعكس البلاد التى تتميز ببرودة الجو.

ولكن إذا تأخر بلوغ الفتاة بصفة عامة عن سن الخامسة عشرة فيجب عرضها على أخصائي وفى هذه الحالة:

ما هى الأسباب التى تدعو إلى تأخير سن البلوغ أو إلى عدم حدوثه؟

الواقع أن هناك أسبابا متعددة.

أولها الأمراض المزمنة:

مثل الالتهابات الرئوية الحادة أو الأنيميا الشديدة وأمراض القلب والتهاب الكلى والبول السكرى.. إن مثل هذه الأمراض تعوق البلوغ.. ليس فقط هذا بل أنها أيضاً قد تعوق نمو الجسم بصفة عامة والسبب أن كل مظاهر البلوغ تحتاج من الجسم إلى نشاط مضاعف وهو ما لا يمكن أن يؤديه بالصورة المطلوبة إلا إذا كان فى حالة صحية جيدة فإذا لم يكن كذلك عجز تماماً عن القيام بواجبات البلوغ.

وفى مثل هذه الأحوال يجب أولا علاج المرض الأساسى لأن أى محاولة علاجية «لاحداث الحيض» مع وجود هذا المرض الأساسى لن تؤدى إلى أى نتيجة بل إن هذه المجادلة قد تبدد طاقات الجسم وهى فى هذه الحالة واهيه.. ضعيفة.

إن الفتاة إذا عولجت من مرضها الأساسى كانت الفرصة أمام جسمها لكى ينمو كبيرة وعندئذ لابد أن يدركها البلوغ بكل مظاهره وأهمها الحيض.

عندما تضطرب الغدد.. ماذا يحدث؟ ومازلنا نتحدث عن أسباب تأخر مظاهر البلوغ أو انقطاعها وهذا هو سبب آخر إنه يتمثل فى اضطرابات الغدد الصماء.. كيف؟

عملية البلوغ عملية طبيعية يصاحبها نمو جسمى وجنسى وحيض وغير ذلك.

وعموما فإذن الغدد ذات الفاعلية فى هذه الناحية هى:

- الغدة النخامية.
- الغدة الدرقية.
- المبيضان.
- الغدتان المجاورتان الكايتين.

وكل غدة من هذه الغدد تفرز هرمونا واحداً أو كمجموعة من الهرمونات

المختلفة تعمل غددها فى تآلف وانسجام تفرز هرموناتها المختلفة وبمقادير مناسبة بحيث لا يطغى هرمون على آخر فإن حياتها من هذه الناحية تكون سليمة ومطمئنة لكن إذا حدث لها اضطراب فى افراز غدة واحدة أو أكثر فإن عليها أن تلجأ إلى الأخصائى.. إنه قادر على أن يعرف السبب ولهذا قد يكون:

- زيادة فى نشاط الغدة إذ تفرز الهرمون بطريقة مفرطة..
- قله فى هذا النشاط فيقل بالتالى افراز الهرمون أو يكاد ينعدم تماماً..

علامات الاضطراب

وهناك علامات كثيرة تدل على هذا الاضطراب فى الافراز بنوعية:

- قد تبدو المريضة قصيرة القامة.
- أو مفرطة فى الطول.
- أو ذات سمنه واضحة.
- أو نحيفة بشكل واضح.
- أو جرداء من شعر العانه.

أو عكس ذلك تماماً.. أى «مشعرة فى هذه المنطقة وفى الجذع والأطراف أيضاً مثل الرجل بل وقد ينبت الشعر أيضاً على الوجه.

ومن هذه العلامات يمكن للأخصائى أن يعرف أن هناك اختلالاً فى افرازات الغدد الصماء يضاف إلى هذا أن هناك كذلك بعض التحاليل التى يمكن أن توضح زيادة بعضهم الهرمونات أو قلتها والواضح أنه فى الحالات الشديدة تتأثر عملية النضج الجنسى فى سن البلوغ.

لا تحيض الفتاة فى السن التى تحيض فيها زميلاتها والعلاج فى هذه الحالة يجب أن يكون قائماً على تشخيص صحيح.

تكون الرحم: سبب هام.

ولا تقتصر الأسباب على ما ذكرنا.. إنما تبرز أسباب أخرى.

النقص فى تكوين الرحم

فإذا كانت الهرمونات هى التى تسيطر على عملية الحيض فإن الرحم هو الذى ينفذ هذه العملية.. كيف إن السائل «الحيضى» يتكون داخل الرحم ولا يحيض وبدون الرحم نفسه لا تجد الهرمونات عضوا ينفذ عملية «الحيض» لكن لسبب غير معروف قد توجد فتاة بدون رحم أو ذات رحم صغير أو رحم لا يصلح للحيض أو الحمل أو الولادة.

مثل هذه الفتاة إذا كانت غددها الصماء طبيعية فإن علامات البلوغ الظاهرية تظهر عليها مثل سائر الإناث يستدير جسمها وينمو صدرها وتتخذ الشكل الأنثوى ولكن أليس لها من علاج؟

إن تقرير ذلك يتوقف على مدى حجم الرحم إذا كان رحمها أصغر من الحجم الطبيعى قليلاً فإن علاجها بهرمونات المبيض يؤدى إلى نتيجة حسنة إذا كان عمرها أقل من عشرين عاماً عند بدء العلاج.

أما إذا كان الرحم صغيراً جداً أو غير موجودة فلا جدوى من علاجها وفى هذه الحالة ليس هناك خوف من احتباس الحيض لأنه لن يتكون أصلاً والسبب الأخير من أسباب تأخر البلوغ أو عدم إتمامه انسداد غشاء البكارة ولتوضيح ذلك نقول:

إنه فى هذه الحالة فإن الفتاة تمر بدور البلوغ مرورا طبيعياً وتحيض أيضاً ولكن هذا الحيض لا يظهر ولا يمكن أن يرى والسبب هو انسداد غشاء البكارة انسدادا كاملاً وعندئذ يحتبس دم الحيض فى المهبل وتعانى الفتاة من أثر ذلك آلاماً شديدة تزداد فى كل شهر فى موعد الدورة.

(موعد فى عيادة طبيب النساء)..



سألته السيدة ن أن ابنتها لا يحدث لها دورة رغم بلوغ العشرين من عمرها فأين يذهب الدم المخزون فى المهبل؟

يقول الطبيب..

إن آثارة تظهر على هيئة ورم أسفل البطن بحيث يمكن أن تهتم الفتاة ظلما أنها حامل هذا الورم قد يضغط على قناة البول وهنا يتعذر البول بل ويحتبس.

وما هو العلاج فى هذه الحالة؟

إنه يتطلب إجراء عملية ثقب فى غشاء البكارة لتصريف دم الحيض عن طريقه.

وأخيرا فإنه فى حالة نادرة لا تحيض الفتاة عند سن البلوغ ولا تبدو عليها الأنوثة بل على العكس من ذلك قد تظهر عليها علامات الرجولة: يضمر الثديان - يخشن الصوت وبالفحص تكون المفاجأة.

إن الفتاة هى فتى أعضاؤه التناسلية مشوهة الخلقه.

نعم إن العلاج عندئذ هو تصويب «الجهاز التناسلى باجراء جراحة.

غشاء البكارة

كثيرات من الفتيات يتساءلن عن أشياء كثيرة تبدو غريبة عليهن وقد يلجأن إلى بعض الجارات المتزوجات حديثاً لسؤالهن عن اشياء غريبة أولها.. ما هو غشاء البكارة؟

ويجب على كل أم أن تبسط المعلومة لبناتها به بأنه غشاء يوجد لدى الفتيات العذارى ويغلق الفتحة الفرجية بصورة كاملة وأشكال الغشاء وسماكته مختلفة بين عذراء وأخرى وقد لا يوجد على الاطلاق لدى بعض البنات كما أنه قد يتمزق بسبب مرض أو فى أعقاب حادث ولذا فإن غياب غشاء البكارة لا يعنى بالضرورة أن الفتاة قد مارست الجنس من قبل وعلى العكس ففى بعض الحالات يكون الغشاء من الرقة والمرونة بحيث تتهم الفتاة فى ليلة زفافها بأنها بلا غشاء من هنا لابد من تدخل الطبيب لتصحيح الوضع.

وفى أغلب الأحيان يتمزق غشاء البكارة فى الليلة الأولى للزفاف ويحدث تمزقه ألما وتنزف من كمية قليلة من الدم.

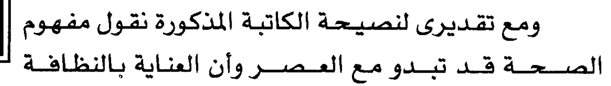
ودم البكارة كان له دور مهم ولازال لدرجة أن بعض التقاليد الشعبية كانت تحتم الرقص حين ظهور ما يسمى (بالعرض) وهو عبارة عن قطعة قماش بيضاء ملوثة بدم البكارة للعروس. يراها الأهل والأصدقاء إثباتا لطارتها حتى موعد زفافها.

وفى الميتولوجيا اليونانية والرومانية أن هيمين هو ابن ابولون من كاليوب وكان يرمز للزواج ويمثلونه متوج الرأس بالأزهار وفى يده مشعل مضاء ومن اسمه اقتبس اسم غشاء البكارة الذى كان رمز الزواج.

وفى أسطورة أخرى إن هيمين كان شاباً اثينيا بارع الجمال ولكنه بالغ الخجل وقد هام حبا بفتاة من طبقة اجتماعية أرفع من طبقته ولما لم يجد لديه الجرأة على مفاتحة فتاته بحبه تنكر بزى فتاة ليتاح له الاقتراب منها والتملى من جمالها الأخاذ، وذات يوم أغار بعض القراصنة على الشاطى حيث كانت جماعة من الصبايا يمررن وبينهن هيمين المتنكر وحبيبته فأخذ الجميع أسرى دون أن يشك أحد فى حقيقة أمر الشاب وما أن هبط الليل حتى تسلل هيمين وانتزع

سيف أحد القراصنة وقتل به المعتدين جميعا وانقذ الأسيرات ومكافأة له على شجاعته واقدامه وافق أهل محبوبته على تزوجيه منها.

نصيحة لفتاة عصرية



كتبت مدام بوردون فى «رسائل إلى فتاة» ١٨٥٩ تقول أما عن الحمام الكامل فلا أنصحك به فى صورة مستمرة ويبدو لى أن مرة واحدة فى الشهر كافية فليس من الضرورى للصحة اقامتك فى «البانيو» أى المغطس فترة أطول من إقامتك فى بيتك.

ومع تقديرى لنصيحة الكاتبة المذكورة نقول مفهوم الصحة قد تبدو مع العصر وأن العناية بالنظافة الشخصية الكاملة ولاسيما النظافة الكاملة أمر يجنب الفتيات والنساء كثير من المتاعب الصغيرة والمزعجة يومياً ومن المؤسف حقا أنه مايزال ثمة ألوف من النساء يعتبر من هذه المتاعب والمزعجات أمورا طبيعية لا تستحق اهتمامهن.

مراهقه فى مهب الريح



سئلت بنت صغيرة كان أبواها قد شرعا فى الطلاق مع من تفضلى أن تعيشى فردت فى براءة الطفولة. مع الذى يحتفظ بالسيارة.

غير أن هذا الجواب الطفولى لا يمثل الضريبة الباهظة التى يدفعها الزوجان اللذان يقرران الانفصال وبمقدار ما يكون الأطفال حديثى السن تكون المأساة أكبر وأخطر.

هذا ما يقول أعداء الطلاق الذى هو بحق أبغض الحلال عند الله ولكن لهذا الحلال البغيض أنصاره وهؤلاء يركزون على الأطفال الذين تنتهى بهم المنازعات الزوجية إلى عقد نفسيه كثيرة من جراء الصراخ المستمر والمشاجرات

الدائمة التى هى ضريبة العلائلات المفككة ففى الحالة الأولى ينتهز الأطفال فرصة الخلافات الدائمة للتفلت من كل سلطة أبوية فيعرضوا أنفسهم للمفاسد والشرور والشذوذ وفى الحالة الثانية تفرض عليهم العيش مع زوج أم أو زوجة أب لا يحملان لهم أى مقدار من الحب ولا يعرفون هم كيف يستدرون عاطفتهما وكم من الأطفال الذين يعانون من أم حادة الطباع باستمرار من جراء الصدمة العاطفية التى تعرضت لها فى زواجها بحيث تعجز عن مساعدة أطفالها وتوجيههم وأخيراً كما يتألم الصغير إذا ما أرغم على الانفصال عن أخ أو أخت يتعلق به أو بها إذا ما تقاسم الأبوان المطلقان الأولاد.

وغالبا ما يعانى أولاد المطلقين صعوبة أكثر مما يعاينه الآخرون فى دراستهم كما أنهم عندما يبلغون يواجهون متاعب جسيمة جمة ويكون لانفصال الأبوين انعكاسات أكثر خطورة إذا ما تم عندما يكون الأولاد فى مرحلة البلوغ وهذا يعنى أن الرجال والنساء لا يفكرون كفاية قبل أن يتزوجوا أو ينجبوا أطفالاً ومن سوء الحظ أن معظم الزيجات التى تعقد بسرعة وبلا تفكير وروية إنما يفرضها انتظار مولود لم يكن متوقعا. وكم من الرجال الذين قلما يأبهون لرجاجة العقل والتوازن الجنسى لدى زوجاتهم العتيدات وما ينطبق على الرجال ينطبق على النساء وكم من الفتيات يتزوجن على جناح السرعة ودافعهن الوحيد هو الرغبة فى مغادرة منزل الأسرة وتهفو أرواحهن إلى الحرية وبنفس الفشل الذى عاشت فيه الأسرة سرعان ما تتعرض حياة الفتاة الصغيرة التى لازالت تجهل أبسط الأمور عن الزواج أن تفشل حياتها هى أيضاً حاملة معها لأسرتها مولود أو مولودة فى مهب الريح.

نصائح للأبناء من الآباء



لابد أن تلقن الأمهات بناتهن إلى إنهن سوف يتعرض ذات يوم لنزف دموى خفيف من أعضائهن التناسلية وأن هذه الظاهرة طبيعية تماماً ولكن الأم التى تكون قد عرضت أول طمث لها فى سن الثانية عشرة عليها أن تتوقع أن تعرفه ابنتها قبل هذه السن أو بعدها فإذا لم تلفت نظرها لذلك عرضتها لازمة نفسية ناجمة عن الخوف من رؤية الدم وربما شعرت الفتاة بالرعب والهلع من هذا المنظر من هنا كان دور الأم الخطير فى احتضان ابنتها وتوعيتها والتقرب منها والتخفيف عنها بأن هذا أمر طبيعى بل وتشترى لها الأشياء التى تلزمها وقد يتعرض المراهق أو المراهقة لبعض الظواهر غير الطبيعية على أجسامهم فتعتريهم نوبات من الكآبة وأخرى من الانشراح وكذلك لفترات من الحيوية وأخرى من الانحطاط وفى هذه السن يشعر المراهقون بحاجة ملحة إلى الحرية والانفلات وربما جابها الكبار بالعنف والشراسة وفى هذه الفترة يعرف والمراهق المواعيد الأولى واللقاءات الأولى والمتاعب العاطفية الأولى وفى هذه المرحلة الدقيقة أيضاً يتسع الخيال وتتبلور الشخصية.

وردود الفعل تختلف باختلاف الأحوال فهذه الصبية تهتم بمظهرها الجسدى وتصير أنثى رائعة، وهذه تهمل هذه المظاهر وتحتقر الأناقة ولا تهتم حتى بأولويات الصحة.

وهذا الفتى كان تلميذا بارزا يتحول إلى غبى وآخر على العكس يتقد ذكاؤه ويغدو تلميذاً لامعاً.

أما الوصفة المفيدة لكل مراهق فقليل من الرياضة من غير تعب مفرط وغذاء متوازن وبعد عن المثيرات وكثير من الهواء الطلق.

وفى فترة البلوغ ينبغى على الأهل أن يتزرعوا بالكثير من التفهم وحسن

التصرف متذكرين كيف اجتازوا هم أنفسهم هذه الفترة الدقيقة قبل عشرين أو ثلاثين سنة.

وعليهم أيضاً عرض الأبناء على الأطباء فى حالة ظهور بعض الجوانب المرضية لاعادة توازنهم النفسى والصحى.

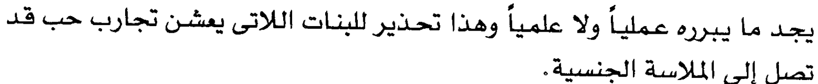
ماذا يدور فى عقل المراهق؟



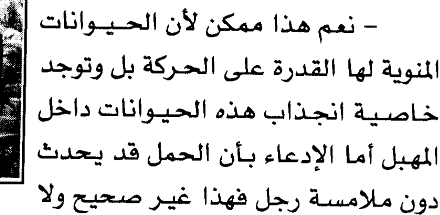
يروى لويس بوفيل القصة التالية بلسان إحدى «بنات الجيل الجديد فى الغرب» وأنا أركز على كلمة الغرب لأن هذا لا يحدث مطلقا مع بناتنا الشرقيات المتمسكات بأخلاقهن وعقيدتهن وأن الشاب المسلم والمسيحى على السواء فى الشرق ينظرن إلى الفتاة المتمسكة بعاداتنا وتقاليدنا نظرة كلها احترام وإكبار.

نعود إلى القصة التى تقول بطلتها إنى فى الثالثة والعشرين من عمرى وقد بدأت حياتى الجنسية مع أقرانى من المراهقين فى السادسة عشرة وكانت صويحباتى يفعلن ذلك ولأنى كنت على قسط وافر من الجمال فقد نجحت نجاحاً بعيد المدى ولكنى ما لبثت أن رحت أتنقل من خيبة إلى أخرى أشد وأدهى وافتقدت أن أجد الشريك المخلص الذى أركن عليه عند الحاجة بل كل من كان يلهث خلفى شباب يريدون منى وقتاً ممتعاً وحسب لا أكثر ولا أقل.. وأنا الآن لا أطيق رؤية رجل وأتنقل من مصحة إلى عيادة نفسية باحثه عن الحب الحقيقى يقول أحد علماء النفس «الحب عند الإنسان ليس غريزة وحسب كما هو الشأن عند الحيوان بل هو يحرك عواطف وأحاسيس ومشاعر أسمى من كل هذا بما لا يقاس وهذا رأى صحيح جداً فمركز الإثارة الجنسية واقع فى قاع الدماغ وعلى التحديد فى القسم المسمى هيبدتا لاموس ومجموع النشاط الدماغى - الواعى واللاواعى يسهم فى تنظيم الحياة الجنسية عند الإنسان ولنفرض أن امرأة ما قررت أن تمارس الحب الجسدى مع رجل معين وحتى إذا حققت مقدار من المتعة

من جراء هذه العملية فقد يحدث أن يكون عقلها الباطن معارضا هذه الفعلة لسبب أو لآخر فتكون النتيجة فى حالة التكرار إصابة هذه المرأة بآفة نفسية جسدية فى أى ناحية من نواحى جسداها وقد لا تتعدى هذه الأزمة الشعور بالتعب الشديد أو بارهاق لا سبب له ظاهريا وإن كانت على هيئة هياج عصبى.



أسئلة حائرة على لسان البنات



- هل يمكن أن تحمل الفتاة مع سلامة غشاء البكارة؟

- نعم هذا ممكن لأن الحيوانات المنوية لها القدرة على الحركة بل وتوجد خاصية انجذاب هذه الحيوانات داخل المهبل أما الإدعاء بأن الحمل قد يحدث دون ملامسة رجل فهذا غير صحيح ولا يجد ما يبرره عملياً ولا علمياً وهذا تحذير للبنات اللاتى يعشن تجارب حب قد تصل إلى الملاسة الجنسية.

- هل تؤدى الافرازات المهبلية إلى تهتك غشاء البكارة؟

- أولاً قد تكون الافرازات المهبلية هذه بسبب إصابة الفتاة بالأنيميا أو الأمساك أو عدم ممارستها الرياضية كما قد تكون نتيجة اصابتها ببعض الميكروبات والفطريات التى يسهل علاجها وفى كثير من الأحيان أيضاً قد تحدث الافرازات من الاثارة المتكررة أو من قراءة الروايات الجنسية ولا يمكن لهذه الافرازات أن تؤدى إلى تمزق غشاء البكارة.

- هل تؤثر آلام الدورة على إمكانية الحمل فى المستقبل؟

- آلام الدورة أو ما يسمى «عسر الطمث» لا علاقة له بالخصوبة إن كانت الدورة منتظمة وهذه الآلام أكثر حدوثا بين بنات وسيدات المدن لتعرضهن للتوتر الشديد مع قلة الحركة ومن الخطأ الشائع أن نسمى الدورة بالمرض الشهرى فهى

ليست بمرض يستوجب الراحة بل يجب أن نشجع الفتاة خلالها على الحركة والرياضة مع الإقلال من المسكنات.

- هل الحب من أول نظرة يمكن أن يكون أساسا ناجحا للزواج؟



يكثر هذا الحب بين المراهقات وهو مبنى على الاندفاع أكثر من استناده إلى التوافق ولذا كثيرا ما يعترض عليه الآباء وهم فى ذلك على حق فهناك أكثر من عامل يجب أن يتوافر قبل الزواج إذا أردنا أن يكتب له النجاح فالتقارب الفكرى والاجتماعى والمادى هو أساس الزواج الناجح لذلك فالأفضل الحب الذى ينشأ بعد النضج الفكرى من نزوات المراهقات.

- هل الخلاف بين البنت المراهقه وأمها ظاهرة طبيعية؟

- يجب على الأم أن تفهم أن من خصائص سن المراهقة المعارضة وذلك كوسيلة لإثبات الفتاة لوجودها كأنثى أو بمعنى آخر أنها تريد أن تقول للأم والأب وبقية أفراد الأسرة أنها لم تعد طفلة تتلقى الأوامر باستمرار ونصيحتى للآباء والأمهات أن يعطوا الحرية للأبناء فى الحدود الطبيعية وصداقة نفس الجنس مادام افراد من نفس المستوى.

- هل يمكن أن يزداد طولى إننى أخشى أن أظل قصيرة هكذا؟

- تتحكم الوراثة فى طول الإنسان إلا أنه من الملاحظ أن هذا الطول يأخذ فى الازدياد حتى أنه يصبح من المتوقع أن يصل الإنسان إلى مترين بعد سنة ٢٠٠٠

وإلى جانب الوراثة تتحكم فى الطول عوامل أخرى مثل الخلو من الأمراض والاهتمام بتناول البروتينات الطبيعية مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبالنسبة للفتاة فإنها تصل إلى ذروة طولها فى مدى ثلاث سنوات بعد حدوث الدورة الشهرية.

- هل من علاج لكبر حجم الثديين أو صغرهم؟

- حجم الثديين مرتبط أيضاً بالوراثة إلى حد كبير إذ يلاحظ صغر حجمهما لدى بعض الشعوب مثل الشعب الانجليزى وكبر هذا الحجم بين الشرقيات وبالنسبة للفتاة التى تأتيها الدورة بانتظام التى لا توجد لديها اضطرابات هرمونية فإنه لا يوجد دواء أو دهان يزيد من حجم الثديين إلا أن أقراص منع الحمل تحدث انتفاخاً أو ضموراً مؤقتاً فى الثديين عند بعض السيدات.

س - ما هو المبيض؟

ج - هو الغدة التى توجد عند الإناث وتميزهن عن الذكور بما تفرزه من هرمونات.

س - هل يوجد مبيض واحد أو أكثر؟

ج - يوجد مبيضان أيمن وأيسر.

س - ما هو شكل المبيض؟

ج - المبيض شكله مثل اللوزة وسطحه مجعد نتيجة لحدوث التبويض.

س - مم يتكون المبيض؟

ج - المبيض مغطى من الخارج بغشاء رقيق من طبقة واحدة من الخلايا وهذا الغشاء يغطى قشرة المبيض التى تحتوى على حويصلات وهى عبارة عن بويضة وحولها طبقة من الخلايا.

قناة فالوب

س - ما هى قناة فالوب؟

ج – قناة فالوب هى أنبوبة رفيعة تصل بين الرحم والمبيض.

س - هل هناك قناة واحدة أم عدة قنوات؟

ج – هناك قناتان يمنى ويسرى فى الحالات الطبيعية وقد يكون هناك واحدة فى بعض الأحوال غير الطبيعية.

س - اين تقع قناة فالوب؟

ج – تمتد قناة فالوب من أعلى الرحم على الجانبين إلى المبيضين فالقناة اليمنى تمتد من أعلى الرحم على اليمين إلى المبيض الأيمن واليسرى إلى المبيض والأيسر.

س - ما هى فائدة قناة فالوب؟

ج – قناة فالوب هى الطريق الوحيد الذى يمكن بواسطته أن تنتقل البويضة من المبيض إلى الرحم حيث يحدث لها تلقيح بالحيوان المنوى داخلها.

س - كيف تنتقل البويضة من المبيض إلى الرحم؟

ج – من المعروف أن قناة فالوب فى الجزء الذى ناحية المبيض لها أهداب أو زوائد حول فتحتها وهذه الأهداب تحيط بالمبيض وعند حدوث التبويض تجتذب البويضة إلى داخل القناة حيث تأخذ طريقها تجاه الرحم.

س - ما هو قطر قناة فالوب؟

ج – قناة فالوب قناة رفيعة جداً ودقيقة ويختلف قطرها باختلاف المكان فالجزء الذى ناحية المبيض يكون واسعاً نسبياً ويضيق كلما اتجهنا ناحية الرحم ولكن قطر القناة عادة لا يتجاوز ملليمترات قليلة

إنتحار.. المراهقات.. لماذا؟



مرحلة المراهقة فترة مهمة فى حياة الإنسان وتعتبر الجسر الذى يمر عليه من الطفولة إلى مرحلة الشباب والرجولة والمراهقة بطبيعتها مرحلة عاصفة من مراحل النمو تتوسط ما قبلها وما بعدها من مراحل النمو الهادئة.

إن ما يصيب الفتى أو الفتاة من أعراض نفسية أو عصبية خلال مرحلة المراهقة يرجع سببه عادة إلى أمرين ففى فترات المراهقة المبكرة يكون تفاعل الفتى والفتاة للتغيرات الجنسية والجسمية والفسيولوچية التى تطرأ عليه أو عليها هى منبع وأساس الأعراض النفسية والعصبية أما بعد ذلك فى أواخر مرحلة المراهقة فإن شعور المراهق بذاته ومحاولاته لإثبات شخصيته واستغلاله وما يصاحب ذلك من صراعات وتفاعل وصدام مع الأسرة بوجه خاص ومع البيئة والمجتمع بوجه عام هى الأساس لما قد يعتريه من أمراض نفسية وعصبية ومرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات طبيعية فسيولوچية تستغرق أربعة أعوام من عمر الإنسان وهذا لا يمنع أن نجد صبيا يكمل كل نموه وما يصاحبه من تطور فى صفاته الجنسية الأولية والثانوية فى ثلاث أشهر فى حين أن آخر ينمو تدريجيا فى أربع سنوات وقد يبلغ الصبى أولى مراحل البلوغ أو المراهقة عند سن الثانية عشرة فى حين أن آخر لا يبدأها إلا عند السادسة عشرة وعلى وجه العموم فإن الصبيان يتأخرون بمدة سنتين من عمرهم عند بدء هذه التغيرات الفسيولوچية.

ولأن المراهق حساس يتضخم لديه الشعور بالذنب تجاه كل شىء فى حياته فإن نسبة الانتحار بين المراهقين تكثر.. ولنبحث معاً أسبابها.

هناك أحداث ومشكلات تواجهها الفتاة وهى فى سن المراهقة مما قد يعرضها للإصابة بالتوتر النفسى خاصة إذا لم تجد من يستمع إليها أو يتفهمها ويساعدها على اجتياز هذه المرحلة بسلام.



وهناك طالبات المرحلة الثانوية بالذات اللاتى يعانين من ارتفاع التوتر النفسى ومن خلال ذلك كانت أهم المشاكل التى يعانين منها تسلط الأب أو قسوته وثورته لأتفه الأسباب وانشغال الأم عن الفتاة وعدم التفاهم معها نتيجة للأعباء الكثيرة الملقاه عليها.

أنانية الأخ الكبير وانفراده بمعظم الميزات والتى يتباين فيها التفرقة فى المعاملة بين الولد والبنت فالولد من حقه أن يحب ويقيم علاقات مع زميلات أخته فى الدراسة ويرسل معها الخطابات الغرامية التى سرعان ما تفتح ذهنها فتفعل ذلك هى أيضاً دون علمه وكلما تمادى هو فى علاقته بزميلتها كلما تمادت هى الأخرى وفى النهاية نصل إلى النهاية المروعة واستسلام الفتاة المراهقة لغرائزها مع الشاب الذى تحبه وأول من يعاقبها الأخ الكبير الذى علمها الحب فتهرب من العقاب إلى الهروب أو الانتحار.

ومثله مثل الأب الذى يبالغ فى عدم اختلاط الفتاة بالجنس الآخر والذى تصل أحيانا حدة تزمته إلى منع الاختلاط أو مقابلة الأقارب مما يؤدى إلى تكوين اتجاهات سلبية أو مشوهه تجاه الجنس الآخر أو محاولة الفتاة كرد فعل عكسى إلى تكوين علاقات مع الجنس الآخر بطرق ملتويه غير مقبولة وهناك همسه ونصيحة لكل أم - كونى حنونة فى غير مبالغة.. قاسية احيانا قريبة من ابنتك لا تحاولى تشكيل شخصيتها عن طريق كلماتك ونصائحك المستمرة بداع وبدون داع.

لا تتحدثى كثيراً عن فضائلك أيام كنت فى مثل سنها لأنها سوف تسأل نفسها لماذا تزوجت من بابا؟ وكيف تزوجته وماذا حدث بينها فتهتز صورتك المثالية فى نظرها.

كونى صديقة لها حديثها فى شتى الموضوعات بعقلانية حاولى أن تحديثها عن ذكريات طفولتها وأنها كانت تستأثر بحبك وحنانك حتى تفتح لك قلبها وتحدثك عن كل أسرارها.

عزيزتى المراهقة الجميلة. ابنتى وقرة عينى وأملى فى المستقبل.. وضعت

فيك كل حنانى فى طفولتك لأجنيه رعاية واهتمام فى شيخوختى.

تخلص من القلق وابدئى حياة الأمل أكثر ما يميز شخصيتك فى هذه الفترة الحرجة هو القلق الذى ينعكس على كل جوانب تركيبتك النفسية إذا كنت وحيدة.. حاولى أن تكون لك هوايات مفيدة وصداقات بريئة لا تتجاوز اللقاءات فى النادى أو فى المدرسة.. إبحثى جوانب النقص فى شخصيتك وحاولى أن تصححيها لا توجد بنت قبيحة ولكن توجد بنت لا تعرف كيف تهتم بمظهرها وهدوئها وثقافتها وتهذيبها فيتهافت عليها الجميع معلنين أنها أجمل فتاة فى الوجود.

أنا.. غريبة الأطوار

قالت أمها فى رسالة إلىّ...

إبنتى المراهقة لم تعد تلك البنت الصغيرة الشقية التى تملأ البيت بمرحها وصراخها لقد أصبحت غريبة فهى فى لحظة ثائرة وفى لحظة.. أخرى مكتئبة النفس وفى لحظة ثالثة تتراءى الدنيا لها مكانا بديعا رائعا يمتلىء بالزهور الرائعة وتفوح منها الروائح التى تجعلها تهيم حباً بالحياة فتأتى تقبلنى وتقول فى فرحة أنت جميلة جداً يا ماما ما أحلى لون عينيك وما أجمل صفاء بشرتك.

تحلم وهى مستيقظة إنها الآن مزيج عجيب لا أعرف له سببا فهى حزينة دامعة العينين تبكى بلا سبب وسعيدة أيضاً بلا سبب مشرقة الوجه تضحك بلا سبب لقد أصبحت مزيجاً من التهور - والاتزان خليط من الرزانة والمزاج المتقلب.

ماذا أفعل مع هذه الحكاية؟

عزيزتى الأم.. ليست هذه الأطوار التى تعانى منها ابنتك ولكن هناك العديد والعديد من المشاكل النفسية فهى تشعر أن جسمها ثقيل خامل وقلقه وغير مستقرة فهى تحلم كثيرا ولا تنام وإذا نامت تستيقظ بعصوبة أصبحت تهمل الأعمال المنزلية بل أصبحت منفرة بالنسبة لها وثيابها تسخط عليها لا تعجبها فهى ثياب طفلة وهى تريد أن ترتدى ثياب آنسة يا عزيزتى ليست حالة ابنتك وحدك ولكن حال كل المراهقات وكثيرا ما نجد إحداهن مزوية فى أحد الأركان

تفكر وتفكر وفيم تفكر لا ندرى؟ هى خجولة لم تعد لديها الشجاعة لكى تحدث

تخلص من القلق وابدئى حياة الأمل أكثر ما يميز شخصيتك فى هذه الفترة الحرجة هو القلق الذى ينعكس على كل جوانب تركيبتك النفسية إذا كنت وحيدة.. حاولى أن تكون لك هوايات مفيدة وصداقات بريئة لا تتجاوز اللقاءات فى النادى أو فى المدرسة.. إبحثى جوانب النقص فى شخصيتك وحاولى أن تصححيها لا توجد بنت قبيحة ولكن توجد بنت لا تعرف كيف تهتم بمظهرها وهدوئها وثقافتها وتهذيبها فيتهافت عليها الجميع معلنين أنها أجمل فتاة فى الوجود.

أنا.. غريبة الأطوار

قالت أمها فى رسالة إلىّ...

إبنتى المراهقة لم تعد تلك البنت الصغيرة الشقية التى تملأ البيت بمرحها وصراخها لقد أصبحت غريبة فهى فى لحظة ثائرة وفى لحظة.. أخرى مكتئبة النفس وفى لحظة ثالثة تتراءى الدنيا لها مكانا بديعا رائعا يمتلىء بالزهور الرائعة وتفوح منها الروائح التى تجعلها تهيم حباً بالحياة فتأتى تقبلنى وتقول فى فرحة أنت جميلة جداً يا ماما ما أحلى لون عينيك وما أجمل صفاء بشرتك.

تحلم وهى مستيقظة إنها الآن مزيج عجيب لا أعرف له سببا فهى حزينة دامعة العينين تبكى بلا سبب وسعيدة أيضاً بلا سبب مشرقة الوجه تضحك بلا سبب لقد أصبحت مزيجاً من التهور - والاتزان خليط من الرزانة والمزاج المتقلب.

ماذا أفعل مع هذه الحكاية؟

عزيزتى الأم.. ليست هذه الأطوار التى تعانى منها ابنتك ولكن هناك العديد والعديد من المشاكل النفسية فهى تشعر أن جسمها ثقيل خامل وقلقه وغير مستقرة فهى تحلم كثيرا ولا تنام وإذا نامت تستيقظ بعصوبة أصبحت تهمل الأعمال المنزلية بل أصبحت منفرة بالنسبة لها وثيابها تسخط عليها لا تعجبها فهى ثياب طفلة وهى تريد أن ترتدى ثياب آنسة يا عزيزتى ليست حالة ابنتك

وحدك ولكن حال كل المراهقات وكثيرا ما نجد إحداهن مزوية فى أحد الأركان تفكر وتفكر وفيم تفكر لا ندرى؟ هى خجولة لم تعد لديها الشجاعة لكى تحدث الشبان وإذا حتى تحدثت إليك فى موضوع شخص فإن وجهها يحمر وتتحجر الدموع فى مقلتيها مهددة بالانفجار وحالتها تتلخص فى الآتى:

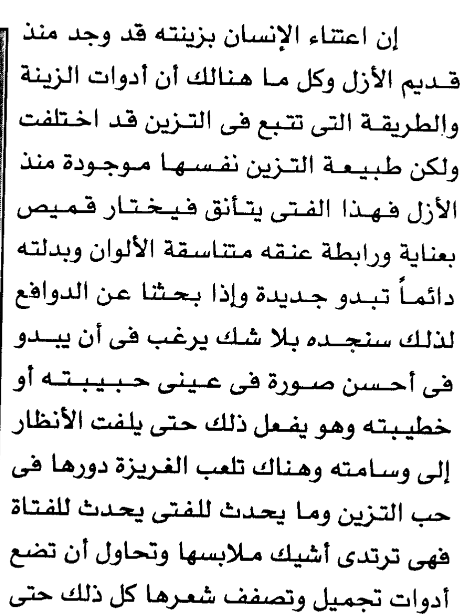
قلقة لا تستقر ـ خجلة تستحى ومضطربة لا تهدأ ـ أرقه لا تنام غارقة فى الأحلام.

هل لأنها تيقنت أنها دخلت إلى عالم المراهقة الذين يتحدثون عنه – سلوك المراهقه – مشاكل المراهقه – مخاوف المراهقه – متاعب المراهقة.

وكلمة أخيرة للمراهقة – لا تجعلى نفسك صورة طبق الأصل من الآخرين والأخريات وحاولي أن تخلقى لنفسك شخصية مستقلة.

أنا.. بنت شيك





إن اعتناء الإنسان بزينته قد وجد منذ قديم الأزل وكل ما هنالك أن أدوات الزينة والطريقة التى تتبع فى التزين قد اختلفت ولكن طبيعة التزين نفسها موجودة منذ الأزل فهذا الفتى يتأنق فيختار قميص بعناية ورابطة عنقه متناسقة الألوان وبدلته دائماً تبدو جديدة وإذا بحثنا عن الدوافع لذلك سنجده بلا شك يرغب فى أن يبدو فى أحسن صورة فى عينى حبيبته أو خطيبته وهو يفعل ذلك حتى يلفت الأنظار إلى وسامته وهناك تلعب الغريزة دورها فى حب التزين وما يحدث للفتى يحدث للفتاة فهى ترتدى أشيك ملابسها وتحاول أن تضع أدوات تجميل وتصفف شعرها كل ذلك حتى

تبدو فى أحسن صورة أمام الشاب التى سوف يحضر لزيارتهم فربما يكون فتى أحلامها وشريك حياتها فى المستقبل وإذا بحثنا الأمر من الناحية السيكولوجية فسنجد أن كلا من الشاب والفتاة إنما تخضعان لحكم الغريزة التى تحث كلا منهما حتى يبدو فى أحسن صورة وإذا عدنا إلى الوراء فسنجد من الحفريات التى عثر عليها وفى كتب التاريخ خير دليل على أن الإنسان البدائى كان يهتم بزينته مثلما يفعل إنسان العصر الحديث ولكن طبعاً مع الفارق الكبير فى أدوات الزينة فنحن نجد مثلا أن الإنسان البدائى كان يدهن وجهه بالأصباغ والألوان بقصد التزين وهذا ما تفعله فتاة العصر الحديث مع الفارق الكبير طبعاً.. كما كان الإنسان البدائى يزين نفسه بريش الطيور الملونة وما ذلك إلا بقصد التزين والظهور فى أبهى وأفخم صورة إنها غريزة حب التزين الموجودة منذ الأزل، وإذا بحثنا موضوع الجاذبية الجنسية لكلا من الذكر والأنثى فسنجد أن هناك تغيرا يطرأ على كلاهما إذا ما حدثت تلك الجاذبية وبإمكاننا أن نثبت هذه النظرية فى العديد من أنواع الأسماك، ولا تستطيع سنة التطور ولا الطبيعة أن تمحو كلية هذه الطبائع والغرائز لتخلق بدلا منها وكل ما يفعله التطور أو الطبيعة هى أن تكيف وتلائم هذه الطبائع والغرائز حسب الظروف والعصر ونحن إذا تتبعنا سلالات الجنس البشرى عبر آلاف السنين سنجد أن الخجل إنما يرجع تاريخه إلى سلالات الجنس البشرى السحيقة وأن هذا الخجل من الأمور الجنسية لأنه نابع من الغريزة التى هى من مكونات البشر.

الحب فى فترة المراهقة



يتبادل بعض المراهقين الأسرار الصغيرة لأنهم يجدون فى ذلك لذة ومتعة وكثيراً ما تجدى فى درج إبنتك قصاصة ورقية مكتوب بها بعض عبارات الغزل أو مقطع من أغنية لأحد المطربين أو تمكسها بسماع شرائط غناء لمطرب بعينه بل لا تخجل أن تبدى إعجابها بلون عينيه أو بخفة دمه.

إن الأسرار لا يمكن بحثها فى حضور شخص ثالث لذلك عندما يحب شاب فتاة أو بالعكس نراهما يبحثا عن فرصة يلتقيان فيها معاً بعيداً عن عيون الفضوليين والمتطفلين والرقباء وخلال هذا الوقت يتبادلان الحديث حول تلك الأسرار الصغيرة ويعبران عن حبهما المتبادل كما أنهما يبحثان فى خططهما للمستقبل.

تنمو قصة الحب عندما يقضى المحبون أوقاتهم معاً ومن الطرافة أن يتحدثون عن المستقبل وكل طرف يودأن يسمع إلى حلم الآخر فى هذا المستقبل وحينما يتطرق الحديث عن إمكانية الزواج فهم يفقدن صبرهم وكم يودون لو يأتى هذا اليوم ومع فقد الصبر يأتى السؤال المحير لماذا نصبر حتى نتزوج.. طالما أن حبنا حقيقى ونحن قد تعاهدنا على أن يكون كل منا للآخر.

إن الشباب قبل سن العشرين لا يكون مستعدا للزواج بعد ماديا لكنه يكون مهيىء جنسياً بدرجة كبيرة لأن يمارس الجنس مع الحبيبة التى بادلته الغرام لذلك يجب التروى وعدم التسرع لأن هذه المشاعر غالباً ما تكون كاذبة وخادعة وغير حقيقية ولكن من يتهور سيقع الخطأ تلو الآخر ولن ينفع الندم بعد أن يكون المصير المحتوم من جانب أهل الفتاة الذين عادة ما ينهون الموضوع نهاية درامية لذلك لابد على المراهق والمراهقة التروى والحد من اختلاطهم وألا ينجرفوا فى علاقة عاطفية تتطور من الاثارة الناجمة عن الحب وهى مقدمات طبيعية للخطأ.

ولكن من الأفضل أن تكون المعرفة فى حدود صداقات كثيرة واضحة عن طريق الجامعة لا تتعدى حدود الزمالة القائمة على الاحترام.

وليست السنوات الأولى من العقد الأول الفترة الزمنية اللائقة لوقوع مراهق ومراهقه فى حب عميق وحتى فى آخر سنينه العشرين يجب أن يعطى الاهتمام

الأول لتأمين وسائل العيش والتزود بالثقافة قبل الاقدام على اتخاذ خطوة نهائية لعقد خطوبة.

- ومن عاداتنا الشرقية أن تنتظر الفتاة طالب يدها أى أن تكون هى المطلوبة لا الطالبة والمفروض أن يكون الشاب هو المتقدم نحو الصداقة والتودد وهو الذى يطلب منها موعداً أكثر من مرة لمقابلة الوالد والأسرة تماطل فى هذا المطلب مما يزيده تشوقاً ورغبة فالمعروف أن البضاعة الثمينة يحتفظون بها نظيفة مغلفة إلى أن يأتى طالبها أما تلك البضاعة الملقاة على الأرصفة يحط عليها الذباب فلا تجد من يشتريها. من ذلك ندرك أن الشاب هو الذى يتخذ الخطوة ليقدم دليله على إخلاصه نحو فتاته عندئذ ستتواصل الصداقة بالسرعة التى تسمح هى بها والشاب الجديد بالفتاة هو الذى يحس معها فى هذه القضايا ويتعاون معها لتوطيد أواصر الصداقة على أسس سليمة ويتوقف تشريع الصداقة فى اتجاه الزواج على الوقت الذي يقضيانه معاً منفردين فمن أجل عدم السماح لصداقتهما بالتقدم بسرعة ويستحسن بهما أن ينفردا بين مجموعة من الأصدقاء أو الأهل أو الرفاق فكلا الأمرين ضرورى الانفراد من أجل مناقشة خطط المستقبل والانفراد وأمام أعين الآخرين من أجل أن يضفى الاحتكام بالأصدقاء والأهل والخلان على قضيتهما حيوية وعمقاً هما بحاجة إليها فتبادل الأفكار ينفع وحتى الآراء المضادة تفيد أحياناً.

ولأنك تشعرين بأنك الوحيدة التى يجب أن تتصرف فى شئون حياتها كما تحب ولا تسمح لأحد بالتدخل فى هذه الشئون حتى إذا وجهت أمها لها اللوم ولفت النظر أنها تبقى مع حبيبها وقتاً طويلاً فإن ردود فعلك غاضبة وتتهمين فيها أمك بأنها لا تثق بك والواقع أن الأهل فى هذه الحالة ينتابهما القلق والخوف من ثمة مشاكل قد تحدث بينكما ويحدث ما لا تحمد عقباه وينصرف خطيبك غاضباً لأى سبب من الأسباب إذن الأهل يحاولان مساعدتك لتفادى الأخطاء ومنع الألسنة من النقد والتجريح الذى قد يؤدى إلى سمعة غير مستحبة لك ايتها الفتاة.

ولأنك تشعرين أن الخطيب يحبك تحتجى قائلة لماذا لا يحسن بنا الخروج منفردين معظم المتحابين يفعلون ذلك؟ وهذا يحدث مع المراهقين والمراهقات

وبالفعل يقضون الأوقات معاً وكون هذا أصبح عادة شائعة لا يجعل الشبان والفتيات محصنين ضد التعقيدات التى تنشأ عن هذا السلوك فى المقام الأول مهما كانت نوايا الشخص سليمة تظل بعض الاستجابات البيولوجية تتفاعل فى شخصية كل مراهق ومراهقة ممن يميلون إلى أخذ زمام المبادرة بعيداً عن حصانة الرأى وقوة التمييز الصائبة والاتجاهات المحافظة وكلى ثقة أنكما أنت وخطيب تتمتعان بدرجة عالية من الوعى والتثقف وتنتفى لديكما نية التورط فى أفعال غير شريفة حتى لو تركتما وحدكما لكن فى هذه الحالات التى يقصد فيها الشخص الخير من الطبيعى أن تثير الرفقة المنفردة حوافز متبادلة فيعمل الفضول على إضعاف صوت العقل والحكمة ويشجع وجهة النظر القائلة فليقترب واحدنا من الآخر أكثر.

ولكن عزيزتى المراهقة ماذا يحدث لو أن فتاة جميلة اجتمعت برفقه شاب لم يسبق له الزواج ولا التجارب العاطفية إلا معك إن النوايا السليمة قد تكون موجودة فى البداية لكن سرعان ما تتبدل الكلمات الرقيقة والعواطف المهذبة والتدليل إلى التصاق جسدى يبدأ باليد ثم بالقبله وهلم جرا.

ولهذا كثيراً ما نجد أن المحبين يجلسون متقاربين ممسكا أحدهما بيد الآخر لكن هذا الانقياد للطبيعة البشرية ربما تجاوز حدود التودد المقبول إلى الأفراط فى اللامقبول فتغدو الصداقة عندئذ بين شاب وفتاة مثيرة جداً بحيث لا يمكن التعبير عن هذا الحب إلا بأفعال تجد الفتاة نفسها وصلت إلى درجة تلعب فيها دور الزوجة والخطيب يلعب دور الزوج.

لهذا عندما يندرج المحبون ويتلاطفون فى عزلة نسبيا يتدرجون لا شعوريا بل يتورطون فى علاقات مشبوهة لا تمارس إلا فى إطار العلاقات الزوجية المشروعة.

لذلك عليك أيتها الفتاة أن توجهى علاقاتك الثنائية نحو الوجهة الصحيحة وأن يكون لديك الثقة بنفسك ولابد أن يكون لك حدك الفاصل لأن التعبير بالحب لا تكفيه القليل فهناك الحوافز الجياشة التى تدفع للتمادى وعدم الاكتفاء بالقليل وهذا الميل الغريزى فى الإنسان يدفع بالشبان إلى التعبير عن عواطفهم بأكثر شدة كلما خلالهم الجو وكثير من الشبان الذين تورطوا فى متاهات الضياع لم

يكن فى نيتهم تجاوز حدودهم أصلا لكنهم إذا وجدوا أنفسهم يستجيبون لحوافز الطبيعة تجاوزوا فى علاقاتهم كل الخطوط الحمر فندموا أخيراً ولم يجنوا سوى الشقاء والخيبة.

وقد تجادلين عزيزتى الفتاة قائلة هل تقصدين أننى لا أستطيع الوثوق حتى بنفسى ولا أتصرف بلياقة عند انفرادى بخطيبى؟

من المؤسف أن أخبرك بأن هذا ما قصدته تماماً لأن الفتاة فى هذه الحالة تكون فى حالة لا شعور وتريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة وأن الآخر يسمعها كلاماً رائعا وأنه بدونها قد ينتحر فتذوب همساً ولمساً وتعتقد أن هذا اللقاء هو سر الحياة التى تحياها إلى أن تقع الكارثة وتشعر أن السعادة التى أختلستها من الزمن ما هى إلا لحظات تدفع ثمنها غالياً جداً.

لذا تسألنى الكثيرات من المراهقات ما هى التدابير التى يتعين علىّ اتخاذها حتى لا أجد نفسى مندفعة بفعل الغرائز الطبيعية ولا أحصد الندم؟

الجواب بسيط نسبياً وهو لا يشترط التخلى عن الصداقة إياها جملة وتفصيلا ولا عن الشاب الذى تعرفت عليه فإذا لاحظت المواصفات السالفة الذكر مستدركين أن إمكانات الافراط فى حب حميم بين شاب وفتاة تتركز عادة حول مجموعة ظروف تسمح بما يلى:

١ - التحرر الكامل من الرقابة.

٢ - الأحاديث ذات الطابع الشخصى التى تقود إلى التعبير الحسى عن الحب.

لذلك فالطريق التى يتعين عليك إتباعها لتحاشى إشكالات الصداقة الحميمة هى أولاً الانفاق بينك وبين صديقك على عدم الانفراد الكلى وثانياً توجيه دفة الحديث خارج الاطار الشخصى بقدر الإمكان. ولأجل مساعدتك بطريقة أفضل على مواجهة المشاكل التى تصادف المراهقين سأذكر لك وجهة نظر الناس بصورة عامة حول الانفلات فى العلاقات الاجتماعية هذه العلاقات المتبادلة بين شاب وفتاة والتى تزداد وثوقا مع الوقت يعرفها المتزوجون جيداً وقد يبدو الحكم متطرفا وقاسيا ومجانبا الحقيقة ومع ذلك فهو لا يجانب الواقع.

والواقع أن هدف المراهقين عامة هو نشدانهم الفرصة لقضاء أكبر قدر من الوقت والاغراق فى التعبير الحسى عن حبهم المتبادل ويبدو أن هذا الحكم يسبب الكثير الجدل والتعليق والرفض أيضاً فى صفوف الشباب والفتيات.

ولأن الفتاة فى الشرق تحاسب على كل تصرفاتها لأنها تحافظ على عادات المجتمع النظيف فإنها دائماً تتوخى الحذر للإبقاء على سيرتها نظيفة وسمعة أهلها لامعة فاسم الفتاة وسمعتها هما كنزها الأكبر الذى لا يعوض حتى تستطيع أن تستمتع بسعادة كبيرة وحياة جميلة فى المستقبل.

وتقع الفتاة أحيانا فى عادة الأهمال أو عدم الأهمال بالمقاييس الاجتماعية والأعراف والتقاليد فالفتاة تصدق ما يقال حولها من أنها إذا لم تسمح لنفسها بقدر من الحرية والانطلاق تظل مجردة من الاجتماعية وتحيا فى الظل ومن المؤسف أن الشهرة التى تدفع الفتاة ثمنها من سمعتها وشرفها هى فكرة شيطانية وأى شاب يسمح بمثل هذا التراخى الخلقى يقيم الدليل على أنه يسلك بحوافز لا خلقية ولا تهمه الصداقة الكاملة التى تتصف بالأصالة والنبل وعندما يحقق رغبته الأنانية من الفتاة يزدريها ويحتقرها لاستسلامها لنزواته ولا يعود يثق بها بل يتخلى عنها بأسرع مما تعرف عليها ومن المهم أن نؤكد أن ليس كل علاقة تتسم ببعض الحرية والانفتاح تقضى حتماً إلى التطرف فى العلاقات الشخصية بين الشاب والفتاة رغم أن هذا وارد فى بعض الأحيان إلا أننا نتخوف جداً فى الوقت الراهن من التيار الغربى الجديد الذى يود أن يكتسح فى طريقه كافة المثل والقيم التى نعتز بها ولا يسعنا والحالة هذه إلا التنبيه وعدم السماح لتلك التيارات الإباحية الغربية بأن تجد لها طريقاً إلى قلوب أبنائنا وبناتنا فيظل المجتمع العربى قوياً متمسكا لا تؤثر فيه رياح العولمة التى تنادى فى كل لحظة بحرية الفتاة فى الحب والجنس والاجهاض .. ماذا اجنى هذا المجتمع الذ يسعى فيه أفراده من شباب وبنات إلى ضرب كافة المثل عرض الحائط.

لا شئ سوى مزيد من العنوسة – مزيداً من الايدز – مزيداً من الأمراض النفسية المتفشية بين المراهقين..

نظرة واعية – ثقافة جديدة تجمع بين الأصالة والمعاصرة.. فتاة لها معايير واضحة فى العلم والأخلاق.. شاب يعى المجتمع ويعرف ماذا يريد؟ ومن يختار؟

أنت والخطر



عزيزتى المراهقة يجب أن تفهمى أن الناس فى هذه الدنيا خلقوا نوعين ذكراً وأنثى وأن قد حث لغرض واحد هو التزاوج والتناسل والمحافظة على الجنس ومعنى ذلك استعداد المرأة للإخصاب وانجاب الأولاد وهذا الاستعداد يسيطر على حواسها ويجعلها تتلهف إلى «الاتحاد» يعنى الأنثى والذكر ولكن الطبيعة لا تترك أى شىء جزافاً وإذن فلابد من السيطرة على هذا الشعور الجنسى وإلا وجدت نفسك واقعة فى المهالك.

إن طبيعة المرأة طبقاً لمشيئة الله تعالى أن تحمل وتكوين الرجل جعل بحيث يقدم إليها المادة التى يترتب عليها الإخصاب فى رحم المرأة بويضة مستعدة للإخصاب والسائل المنوى الذى لدى الرجل هو الذى يؤدى إلى هذا الإخصاب عندما يتم اللقاء الجنسى.

فعندما يتم الاتصال الجنسى فإن الرجل يقذف سائلا معينا يدخل إلى البويضة وإذا ما تم تلقيح البويضة فإن عملية الحمل تكون قد تمت وإن كانت هناك أحوال لا يتم فيها الإخصاب.

ولهذا فإننا نحذر الفتاة من أن تعرض نفسها لهذه التجربة الخطرة والمدمرة لحياتها.

أخطر الأشياء



هناك فتاة تستهين بالقبلة، وفتاة تستهين بالأحضان والعناق فاعلمى إذن أن القبلات والأحضان أخطر شىء تعرض له الفتاة نفسها فرغم الثياب التى يرتديها الفتى والفتاة فإن القبلات والأحضان مهما قيل إنها بريئة وعذرية تحرك الجسم وتبعث فيه مشاعر جنسية عنيفة وأصبح من المستحيل السيطرة عليها لو تهيأت الظروف الانفرادية.

ليس هناك عزيزتى المراهقة شىء اسمه «الحب العذرى» أو «الحب البرىء» أو «الحب الافلاطونى».

القبلات البريئة والأحضان البريئة شىء لا وجود له إنها وهم وخيال إنها فى منتهى الخطورة كالقبلة الشهوانية والحضن الشهوانى.

فلا تسمحى يا فتاتى لأحد أبدا أن يقبلك أو يعانقك مهما ظننت أو مهما قال أن قبلته بريئة متجردة من الشعور الجنسى هذه الملامسة الخارجية بين الفتى والفتاة تمر بسلام أول مرة لكن مع التكرار والتفنن فى الهمس تتحرك الغريزة الجنسية لتؤدى وظيفتها التى خلقها الله من أجلها وهنا مكمن الخطر.

إنك تلعبين بالنار إذا سمحت للفتى أن يعانقك ويقبلك ربما وجدت القبلة لأول مرة لذيذة قد تخدر مشارعرك وتحسين بالسعادة وربما قلت لنفسك أنهم كاذبون أين الخطر فى هذا؟ القبلة لذيذة وأنا سعيدة مع فتاى الذى أحبه..

ولكن بعد ذلك لن تكون القبلة بريئة أبداً سوف تتحرك غريزتك وسوف تكون جبارة طاغية ستفقدين معها عقلك وصوابك وهناك تحدث الكارثة التى تتغير معها معالم مستقبلك بل تؤدى بك إلى مصير محتوم.. وغالباً ما يحدث الحمل وتخيلى صغيرتى التى لازلت على أعتاب مستقبل حالم ينتظرك بالكثير من الأحلام الوردية مع شريك يقاسمك الرحلة وتسعدين خلالها بالبنات والبنين

والكل يباركك وأنت تحملين لأول مرة أمك لا تسعها الدنيا من السعادة وأبيك يحنو عليك وزوجك يحيطك بعنايته ورعايته تخيلى الموقف تماماً وحاولى أن تعيه..

طفلة لازالت فى طور المراهقة.. ولازالت فى المدرسة أو الجامعة تصبح امرأة ثم حامل وشريكها يهرب منها ولا تجده.

إنها تفقد سمعتها وشرفها وأسرتها ويحدث ما سبق وتحدثنا عنه.. وهو الانتحار وبقدر البراءة تكمن الكراهية وبقدر البياض الناصع يكون سواد القلب وحقده فاحذرى يا فتاتى إحذرى أن يقبلك الفتى أو يعانقك مهما ادعى ومهما توهمت أن ما بينكما حباً شريفاً بريئاً - احتفظى بقبلاتك واحضانك لزوجك وحده دون أى إنسان.

وقد يكون الجنس شيئاً مهما فى حياتنا لكى تلد المرأة لكنه ليس أهم شىء فى حياتنا..

ولك كلمة أخيرة كرامتك أهم - كبرياؤك أغلى.. سمعتك تساوى الكثير - سعادتك فى المستقبل هى التى تبقى واحترام المجتمع لك يجعلك بلا عقد.. وإن الطهارة فى النهاية هى رأس المال الفتاة وهى التاج الثمين الذى يعلو جبنيها.

متاعب.. الحيض

الطمث هو أهم التغيرات التى تطرأ على جسدك إنه الخطوة الأولى التى تخطوها البنت فى طريق البلوغ الجنسى.

فمنذ تاريخ أول دورة شهرية ومرة واحدة كل شهر ولمدة ثلاثين عاماً تقريباً أو أكثر يأتيك الحيض شهريا وفى كل شهر تمرين بتجربة لها متاعبها ولدتها ومتوسط المدة بين كل دورة والتالية لها يتراوح بين ٢٦ يوما، ٢٨ يوما ولكنه أحيانا قد يتراوح بين ٢١، ٣٥ يوما.

ولكن ما هى متاعب الحيض.. فلنحاول إذن أن نفسر ذلك وندرسه فى البداية قد يسبب لك الحيض مضايقة وازعاجا فعليك قبل كل شىء أن تحسبى مدة الدورة حتى تعرفى الموعد الذى تتوقعين فيه حلول الدورة كما يجب عليك أن تعدى فى متناول يدك بعض الاحتياطات الصحية وكذلك يجب خلال فترة الدورة أن تكونى شديدة العناية ببعض الأمور وبصفة خاصة العرق والرائحة المنبعثة منك - هذه هى المتاعب . هى إذن متعة الحيض ولذته؟ فلنتوقف عند هذا أو لنفكر فى دلالة الحيض ومعناه التغيرات التى حدثت فى مظهرك الجسدى أى فى الثدى والأرداف ليس لها إلا دلالة واحدة هى أنك أصبحت مستعدة لكى تصبحى مرأة ولكن فى نفس الوقت ومع تتابع الدورات الشهرية أو بعدها بقليل فإن جسمك يبدأ عملية خلق البويضة وحين تبدأ الفتاة «أن تبيض» أى حين تتخلق فيها البويضات وتتوالد فمعنى ذلك أنها أصبحت مستعدة لكى تحمل وتلد.

وأحد الأسباب التى تجعل الطمث يؤدى إلى إنفجار عنيف فى العواطف الانفعالات هو أنك لأول مرة فى حياتك ستشعرين أنك أنثى فبالنسبة لمعظم الفتيات نجد أن هذا الشعور عنيف التأثير على الفتاة فهى دائماً تحلم بأن تكون مثل أمها تحمل وتلد وكثيراً ما تتصور نفسها محبوبة وزوجة محبة.

والاخصاب بطبيعة الحال لا يتم إلا إذا كانت الفتاة متزوجة لأنها عبارة عن دخول السائل المنوى للرجل إلى داخل البويضة فإذا كانت الفتاة بكرا أو غير متزوجة فإن الاخصاب لا يحدث وإنما يفرز الرحم المعروف باسم دم الحيض ولا

تفزعى يا فتاتى من دم الحيض إنه كمية قليلة جداً أقل مما تتبرعين به لبنك الدم وهذه الكمية لا تضعفك ولا تؤثر عليك ولا تسبب لك ضعفاً.

فالفتاة التى تلعن الحيض الشهرى وتسخط عليه وتشعر أنها مريضة إنما هى فتاة واهمة إنها مريضة بالوهم والسبب فى هذا هو حالتها النفسية فهى تشك فى أنها أصبحت امرأة.

فالأنوثة ليست مجرد مظهر جسدى وإنما هى أيضاً مظهر نفسى. فعلى الفتاة أن تتعلم منذ الصغر أن تكون سعيدة لأنها امرأة ولأنها ستصبح امرأة يجب أن تشعر بالزهو والفخر عندما يدلعها أبوها ويدللها ويقول لها أنها أجمل طفلة فى الوجود.

وسن المراهقة هو أصلح سن تمارس فيه البنت دور الأنثى.. الأولاد الذين يلعبون معها الأولاد الذن يزورونها - كل هؤلاء ينظرون إليها نظرة خاصة نظرة معناها انها أصبحت أنثى. وهذا الشعور هو المظهر العام للبلوغ فليس الأمر نزول دم الحيض وإنما هو أكثر من ذلك هذا الشعور النفسى الذى يسيطر عليها.

إن من السهل جداً مواجهة المظهر الجسدى للبلوغ فإنك بسهولة تعرفين الاحتياطات الصحية التى يجب. أن تتخذيها.

وبهذه المناسبة هناك غلطة شائعة يجب أن نحذرها ونبتعد عنها.. ربما قالت أمك أو ربما سمعت إحدى الفتيات تقول.. «إياك أن تستحمى أثناء الحيض» هذا خطأ يا فتاتى خطأ فليس هناك أى ضرر يترتب على الاستحمام فى تلك الفترة.

وابعدى عن ذهنك أيضاً ن الحيض «مرض» الحيض ليس مرضاً إنه مجرد وظيفة جسدية على الجسم أن يؤديها فى أوقات معينة تماماً كعملية الهضم مثلاً.. وكمية الدم التى تنزل أثناء الحيض تختلف من فتاة لأخرى بل تختلف حتى بالنسبة للفتاة نفسها، شهرا بعد شهر لأسباب مختلفة. فى بعض الأحيان يأتى الحيض بانتظام فى نفس الموعد كل شهر فلا يتقدم أو يتأخر وفى أحيان أخرى أيضاً أن تمارس رياضة السباحة فى البحر ولكن دون إحالة مدة السباحة حتى لا تجهدى نفسك أكثر من اللازم ويلاحظ فى حالة السباحة أن تضعى مجموعة

كافية من الفوط منعاً لتسرب الدم أو استعملى «مانعات» الدم الصحية إذا كنت متزوجة فإنها لا تصلح للعذارى.

والحيض يأتى عادة فى مواعيد منتظمة ولكن الدراسة أثبتت أن اختلاف مواعيد الحيض يرجع ساساً إلى الانفعالات أو التعب والاجهاد.

ومدة الحيض بوجه عام تتراوح بين ثلاثة أيام وستة أيام فى المتوسط ويلاحظ أن كمية الدم فى اليومين الأوليين تكون عادة أكثر من الأيام الباقية ولا حاجة بك أثناء الحيض إلى أن تلازمى فراشك وتمضى فيه نهارك وليلك فإن الحيض ليس مرضا كما قلت من قبل بل أن الحركة تساعد كثيراً على إنقضاء هذه الفترة بسهولة كما أنها تساعد على إزالة التقلصات التى تشعر بها بعض الفتيات احيانا قد يغير موعده بل أنه يحدث أحيانا أن يمر شهر لا ينزل فيه الحيض مطلقا وإنما يمتنع نزوله وكما قلنا قد يأتى الدم قليل أو يأتى غزيراً.

وأحياناً تشعر الفتاة بتقلصات مجرد تقلصات وإن كانت هى تسميها مغصا وبالطبع إذا كان المغص شديدا ومؤلما فيجب عليك أن تستشيرى الطبيب أما إذا كان الألم عادياً وبسيطاً فلا داعى للذهاب إلى الدكتور وقد تلاحظ الفتاة أنه فى فترة الحيض تعرق أكثر من المعتاد وهذا أمر طبيعى لأن غددها كلها تعمل فى هذه الفترة بنشاط زائد وربما كانت لهذا العرق رائحة خاصة ولذلك يجب أن تستعمل مادة معطرة للعرق، وأنت طبعاً كفتاة تحرص على جمالها يجب أن تستعملى أيضاً مضادات العرق لأنها تقلل الافرازات خلال فترة الحيض كما يمكنك خلال هذه الفترة الاقتصار على استعمال المضادات لأنها تتضمن أيضاً رائحة عطرية واستعمل نشافات العرق التى توضع تحت الإبط ضرورى فى هذه الفترة أيضاً لأنها تصون الملابس من اثار العرق وخصوصاً أن التفاعل الكيماوى للعرق يؤثر فى بعض الأحيان على لون الأقمشة.

سبق أن قلنا أن الاستحمام ليس ممنوعاً فى فترة الحيض بل أنه بالعكس مرغوب فيه جداً ولا يضر إطلاقاً بالفتاة الحائض وانزعى من رأسك الفكرة الخاطئة التى تقوم أن الاستحمام يصيب الفتاة الحائض بنزلة برد فهذه إشاعة غير صحيحة بل إنه يمكنك أن تأكلى كل شىء كالمعتاد ولكن امتنعى مؤقتاً عن التوابل الحريفة كالشطة والفلفل الحامى.

متمردة.. لماذا؟




إن سنوات المراهقة تحتاج إلى عناية شديدة منك أنت ومن والديك أيضاً ومن الناس بوجه عام.. لقد سبق أن قلنا أن البلوغ ليس ظاهرة جسيمة فحسب وإنما للبلوغ مظاهر أخرى تتعلق بالعقل والعواطف والتفكير وذلك بخلاف الجسم. جزء منك يريد ويتهلف إلى التشبث بأشياء متصلة بعهد الطفولة لأن الطفولة تمثل سنوات الأمان والراحة والاستقرار والبعد عن المسئولية ولكن فيك جزء آخر يتلهف إلى الانطلاق والحرية والخروج من القوقعة التى كنت تعيشين فيها وأنت طفلة.

وإذا فهناك معركة فى عقلك بين الطفولة وبين النضوج بين العودة إلى الوراء والانطلاق إلى الأمام. وهذا النضال من أجل النضوج يتمثل ويظهر بوسائل مختلفة تريدين أن تظلى طفلة وتريدين أن تصبحى امرأة فى نفس الوقت وهذا الصراع.. هذه المعركة تؤدى إلى المتاعب وإلى القلق وإلى خوفك أنت وأيضاً خوف الذين حولك أولئك الذين يحبونك بعد البلوغ تتغير طباعك تريدين أن تصبحى فرداً مستقلاً له كيانه وله شخصيته القائمة بذاتها.. إنك تكرهين الآن أن تظلى كما كنت فردا من العائلة - جزءاً من الأسرة.. ترساً فى العجلة الكبيرة.

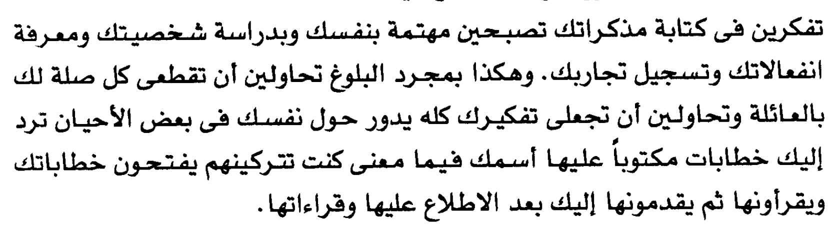
كنت قبل البلوغ تعملين فى البيت أشياء كثيرة وكنت تشاركين أمك وأختك الكبيرة فى عمل هذه الأشياء. أما الآن بعد أن بلغت ودخلت إلى دور المراهقة فقد أصبحت تكرهين هذه الأشياء ولا تريدين أن تعملى شيئاً منها.

هل أنت ستنفردين فى غرفتك وحيدة، تقاطعين الجميع ولا تكادين تتحدثين إلى أحد ولكن لماذا؟ لكى تثبتى لنفسك أنك «أنت» ذات شخصية مستقلة تفعلين

ما يحلولك وليس لأحد أن يملى إرادته عليك.

وعندما تذهب العائلة إلى السينما لمشاهدة أحد الأفلام فإنك ترفضين الذهاب معهم تريدين أن تذهبى وحدك بمفردك وإذا قالوا عن أحد الأفلام أنه جيد فإنك تقولين: لا بل أنه فيلم سخيف وإذا وصفوا الفيلم بأنه سخيف فإنك تعارضين وتقولين أنه أجمل فيلم رأيته فى حياتى فلماذا؟ لماذا تفعلين هذا؟ لماذا هذه المعارضة؟ لماذا الانزواء؟ لماذا هذا الانقطاع عن الناس؟

إنك تفعلين كل هذا لتثبتى لنفسك وللناس أنك أصبحت ذات شخصية مستقلة.



وأحيانا تفكرين فى كتابة مذكراتك تصبحين مهمته بنفسك وبدراسة شخصيتك ومعرفة انفعالاتك وتسجيل تحاربك.

وهكذا بمجرد البلوغ تحاولين أن تقطعى كل صلة لك بالعائلة وتحاولين أن تجعلى تفكيرك كله يدور حول نفسك وأحيانا تفكرين فى كتابة مذكراتك تصبحين مهتمة بنفسك وبدراسة شخصيتك ومعرفة انفعالاتك وتسجيل تجاربك. وهكذا بمجرد البلوغ تحاولين أن تقطعى كل صلة لك بالعائلة وتحاولين أن تجعلى تفكيرك كله يدور حول نفسك فى بعض الأحيان ترد إليك خطابات مكتوباً عليها أسمك فيما معنى كنت تتركينهم يفتحون خطاباتك ويقرأونها ثم يقدمونها إليك بعد الاطلاع عليها وقراءاتها.

أما الآن كلا.. إنك ترفضين أن يقرأ أحد الخطابات الواردة باسمك.. هكذا الخطاب مكتوب عليه اسمك فلماذا يفتحونه؟ بأى حق يقرأونه؟ إنك لا يمكن أن تقبلى هذا أو تسمحى به..

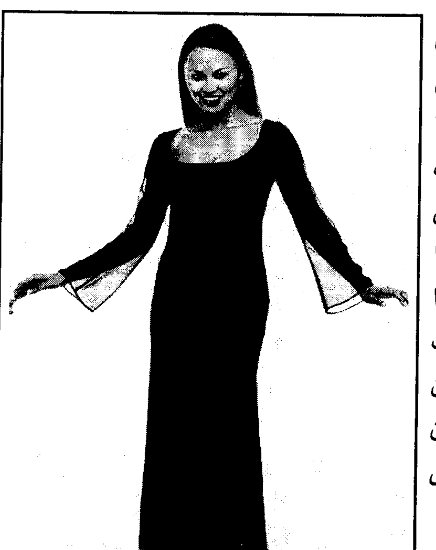
كنت فيما مضى تتكلمين عما يحدث فى مدرستك كنت تحبين الثرثرة عن زميلاتك أما الآن فأنت ترفضين هذا بكل شدة.. إن لك أسرارك الخاصة، ولا تريدين أن تفشى أسرارك لأى مخلوق. كنت فيما مضى بعد أن ينتهى الطعام تجمعى الأطباق وتنظفيها أما اليوم فأنت ترفضين هذا العمل البسيط حتى لو كانت أمك مشغولة ومنهمكة فى أعمال أخرى.

فماذا تقدمين على هذه التصرفات السخيفة؟ لماذا تتشبثين بهذا السلوك الجديد الذى يجعل الجميع ساخطين غاضبين عليك..؟

إن لديك أسبابا قوية تبررين بها تصرفك إنك تعرفين عالم الاستقلال والحرية.

مادمت قد كبرت فيجب أن تصبحى مستقلة ولكنك مخطئة.. فى هذا يا صديقتى إنك يمكنك أن تستقلى ولكن بوسائل أخرى وتتركى هذه التصرفات الصبيانية الصغيرة إن الوسائل التى تلجئين إليها تدل على إنك لم تنضجى عقلياً

حتى الآن رغم البلوغ وإذا كان جسمك قد وصل إلى دور البلوغ فإن عقلك لا يزال عقل طفلة صغيرة أول خطأ ترتكبينه هو محاولتك التمرد على السلطة سلطة الأم والأب وهذا التمرد هو السبب فى أغلب ما يحدث من شقاق بين البنت المراهقة وأهلها وهذا التمرد هو أسهل طريقة لإظهار أنك أصبحت مستقلة ولا حظى من فضلك أننا قلنا أسهل طريقة ولم نقل أبدا أنه الطريقة السليمة الصحيحة.



ولكن كان بإمكانك أن تتفادى هذا النزاع بينك وبين أبويك وأن تعيشى فى البيت فى وئام وسلام بدلا من أن تثيرى أعصابك وأعصاب الذين يعيشون من حولك تذكرى أن أهلك بشر وأنهم ربوك وأحسنوا تربيتك وأحاطوك بعطفهم وعندما كنت تمرضين كانوا يسهرون بجانبك طول الليل يعتنون بك ويذرفون الدموع ولهذا فهم يستحقون احترامك وتقديرك عزيزتى المراهقة..

تذكرى جيداً أن أباك رجل مكافح يذهب كل يوم إلى عمله ويعانى متاعب العمل والمواصلات ويتعرض كل يوم لمشادة مع رئيسه لخلافات فى العمل ولذلك يجب الا تثقلى عليه أنت الأخرى بمشاكلك مع زميلاتك ومع أمك التى هى الأخرى تعانى من متاعب العناية بالأولاد الصغار هذا الإرهاق الذى يعانيه أبوك وأمك ربما يجعل صدره أو صدرها ضيقاً كما أن رغبتك فى إعلان استقلالك وحريتك تجعل صدرك أنت الأخرى ضيقاً وقد يؤدى هذا إلى أقوال خشنة أو ردود فعل جافة ولكن يجب عليك أن تصبرى ويجب أن تجعليهما صديقين بدلا من أن تخلقى بينك وبينهما عداوة بسبب الخشونة والردود العنيفة.

ويجب أن تفهمى شيئاً آخر أن عقليتك لم تنضج بعد إنها لاتزال فى أول مرحلة من مراحل النضوج العقلى ولذلك ليس من حقك أن تحكمى على تصرفاتهما إنك لم تبلغى بعد هذا المستوى فلا تزال أمامك تجارب كثيرة حتى يصبح من حقك أن تحكمى على تصرفات أبويك - ليس من حقك أن تنتقدى ما يعملان ومادمت لا تزالين قاصر ومادمت لا تزالين تعيشين تحت سقف بيتهما فإن من حقهما عليك الطاعة والعرفان بالجميل.

إذا كنت تشاركين أختك أو أخواتك فى غرفة واحدة فيجب أن تراعى حق الجيرة وحق المشاركة لا داعى لأن تسخطى وتتذمرى ولا داعى لأن تسبى وتلعنى وإنما اذكرى أن هذه الغرفة مشتركة بينك وبين غيرك ولذلك ليس من حقك أن تصنعى فيها فاصلا من الخشب لكى تكون أشبه بغرفتين منفصلتين وإنما قسمى المفروشات التى فيها ورتبيها واجعلى من الغرفة جنه تجمع بينك وبين اخوتك فى محبة وسلام.

الصحة والجمال

لا جمال بغير صحة. هذا ما ينبغى أن تصنعه كل فتاة نصب عينيها فقد ولى عهد الأنوثة الضعيفة المرفهه وأدبر ولم يعد الناس يعجبون إلا بالفتاة التى تكاد الصحة أن تتفجر من بين جانبيها.

ولما كانت الفترة ما بين المراهقة والزواج هى فترة الحرية بكاملة فمن واجب كل فتاة أن تستغل هذه الفترة فى اعداد نفسها بدنياً وعقلياً وروحياً حتى تصبح سيدة من الطراز الأول.

والنشاط صفة لازمة للصحة ولن يكون هناك نشاط إلا باتباع القواعد الصحية وأولها بل وأهمها النوم المبكر والاستيقاظ المبكر فلو عملت كل فتاة بهذا النصيحة الذهبية وآوت إلى فراشها فى الساعة العاشرة مساء إلا فى الحالات النادرة واستيقظت فى السادسة والنصف صباحاً لأدركت معنى النشاط إذ لا شىء أجدى على صحتها وجمالها من ساعة أو ساعتين تنامهما قبل منتصب الليل.

وأول ما ينبغى أن تفعله كل فتاة عقب الاسيتقاظ من النوم الاستحمام بالماء

البارد فإذا لم تحتمل قشعريرة الماء البارد وخاصة فى فصل الشتاء وفلا بأس عليها فى غسل جسمها بقطعة من الأسفنج مبللة بالماء البارد فتبدأ بغسل صدرها فبطنها فكتفيهما فساقيها إلى أن تظفر كل بوصة من جسمها بفائدة الماء البارد المنعش وعليها بعد ذلك أن تجفف جسمها وتدلكه بقوة بمنشفة خشنة إلى أن تتألق بشرتها ويجب ألا تكتفى الفتاة بالحمام اليومى البارد إذ لا غنى لها أيضاً عن حمامين ساخنين أسبوعياً ويحسن أن يكون الاستحمام بالماء الساخن ليلا قبل الذهاب إلى الفراش حيث ينتفى خطر التعرض للإصابة بالبرد.

ولقد لوحظ أن بعض الفتيات يكتفين بغسل الأجزاء الخارجية الظاهرة من أجسامهن للاستحمام الأسبوعى كما يظن البعض الآخر أن استعمال أدوات الزينة كالمساحيق والأصباغ يقوم مقام الاستحمام وهذا خطأ جسيم إذ لا شئ يمكن أن يؤدى عمل الاستحمام بالماء البارد والنقى المنعش وليكن معلوماً أن المساحيق تسد مسام الجلد فى حين أن الماء والصابون يفتحانها وينظفانها فإذا سدت هذه المسام أرهق الكبد بالعمل وعجز عند تأدية وظيفته على الوجه الأكمل وإذا أصيب الكبد بالكسل أصفر لون الوجه وهو أمر يبلبل الفكر ويقلق الخاطر وبالتالى يؤثر على الحالة النفسية أسوأ الأثر.

وثمة أمر آخر كثيراً ما تهملها الفتيات بل والسيدات لا عن عمد ولكن عن جهل بأهميتها وتلك هى ضرورة جعل الأمعاء مفتوحة فإن الأعمال فى المحافظة على انتظام عمل الأمعاء هو بداية عهد المتاعب والتعاسة فى حين أن الفتيات أحوج ما يكن إلى الصحة والنشاط والجمال ومن ثم فإننا نقرر أنه لا يمكن أن يكون هناك جمال بغرض أننا صرفنا النظر عن الصحة إذا لم تحرص كل فتاة على إبقاء أمعائها نظيفة مصحة منتظمة.

ومع ذلك فإننا لا نوافق مطلقاً على استعمال الملينات القوية بصفة مستديمة ونعتقد أن الفكرة القديمة القائلة بضرورة شرب كوب من محلول الأملاح الملينة عقب الاستيقاظ من النوم كل صباح ليست خاطئة فحسب بل ضارة أيضاً لأن الأمعاء لا تلبث أن تتعود على تأثير الملينات بمرور الزمن فلا تستطيع أن تؤدى وظيفتها من تلقاء ذاتها.

وخير وسيلة لتجنب الإمساك هو الإكثار من شرب الماء البارد النقى ولا شك فى أن شرب كوب منه عقب الاستيقاظ من النوم كل صباح يساعد كثيراً على فتح الأمعاء كما يحسن شرب الماء بكثرة أثناء النهار وعند تناول الطعام. كذلك شرب كوب من الماء الدافىء قبل النوم مباشرة لأن للماء الدافىء تأثيرين هامين. أولهما تنظيف الأمعاء وتأمين سلامة أعضاء الجهاز الهضمى وثانيهما حماية الفتيات من الإصابة بالسمنة المفرطة وما يتبعها من ترهل وخمول.

والخبز الأسمر أفضل كثيراً من الخبز الأبيض للفتيات اللائى يعانين من الإمساك كما أن المخللات والفطائر والحلوى والشاى والقهوة من الأطعمة والأشربة التى يجب تجنبها أو على الأقل الاعتدال جداً فى تناولها.



والإكثار من أكل اللحوم ضار بلون البشرة ولكن مادام السواد الأعظم منا لا يستطيع أن يكون نباتيا فلا بأس من أكل اللحوم ولكن فى قصد واعتدال وأما الأطعمة التى تساعد على الاحتفاظ بجمال البشرة فالبيض والخضروات واللبن والفاكهة بصفة عامة والخبز الأسمر والزبد، والرياضة المعقولة تفيد الجسم فائدة عظمى ولكننا نحذر الفتيات من ممارسة ضروب الألعاب الرياضية العنيفة لأن تركيب أجسامهن لا يحتمل الاجهاد والتعب ونحن لا نقصد من هذا التحذير أن هذه الألعاب لا تلائم الفتيات من الناحية الجنسية بل أن تأثيرها قد يكون خطيراً ويتنافى مع تركيبة جسد المرأة.

عزيزتى الفتاة المراهقة..
افتحى لى قلبك



عملت خلال سنوات عديدة تعبت من عدها فى مدرسة بنات إكتسبت خلالها الخبرة والمعرفة التامة بما يدور فى عقل المراهقة وكم هى تزهو زهواً شديداً حين ترى أنوثتها تتبلور وكثيرا ما ودعت طالبات صغيرات تقابلت معهم بعد سنوات قليلة نساء صغيرات وأمهات يحملن أطفالهن على أيديهن وكم كانت سعادتى وأنا أرى الحب فى عيونهن ناحيتى فيقبلن علىّ فى شغف ومودة ولقد لاحظ الكثيرون أنى أتعاطف مع الشابات المراهقات ولكنى فى هذا الفصل بالذات أعود بذاكرتى إلى زمن حداثتى فلا ألومك صغيرتى المراهقة لفقدانك الصبر أحيانا مع شخص أكبر منك سناً يبدو بليدا إلى حد ما وعلى رغم تفكيرى كالمراهقين تقفز الحقيقة إن الشخص الكبير الذى يتضايق من تعليقات المراهق وتعصبه لآرائه لذلك أؤمن أن أفضل طريقة للتصرف مع الكبار هى أن تكونى ودودة معهم حتى لو كنت مقتنعة بعدم صحة معلوماتهم فأنت تكسبين صدا قهتم بالتساهل ولكن بالتعصب والتبجح تفقدينهم للأبد وإليك عزيزتى الصغيرة إحدى الحالات التى قابلتنى أثناء عملى فى مدرسة البنات..

كنت دائماً أتعاطف مع التلميذات الصغيرات رغم النقد اللاذع الذى يوجهه إلى المسئولون كنت أعرف تلميذة معاقة عن التقدم العلمى بسبب أنها كانت تدعى معرفة كل شىء وربما كان هذا عائد إلى أن أمها كانت متساهلة جداً معها حينما كانت طفلة ولقد لاحظت أنها كانت شديدة النقد لأمها وهى لا تزال يافعة وعلى سبيل المثال كانت تعتقد أن أفكارها أعلى مستوى من أفكار الآخرين فى شئون الأزياء.

وكنت قد إتفقت على زيارة هذه التلميذة ولكن يبدو أن كان لديهم موعد للذهاب إلى فرح وأرادت الأم أن تلبس الأم ثوباً لم توافق عليه البنت التى قالت لأمها بخشونة وغلظة..

هذا الثوب قديم ولا يليق بك ولا يناسب الفرح وكان الجميع وأنا منهم قد أبدينا إعجابنا بالفستان إلا أن الابنة الطائشة جعلت رأيها فوق رأى الجميع. وقلت لنفسى من المؤسف أن الأم سمحت لنفسها ولابنتها أن تعاملها بهذه الخشونة والسيطرة أمام الناس.

إن الخطأ هنا هو خطأ الأم التى جعلت ابنتها تصل إلى هذا المستوى من النقد حتى عرفت بين زميلاتها بالتكبر وما عرفت عنه فى المدرسة عرفت عنه فى الشارع ومع الجيران.. ومرت الأيام والجميع يبتعد عنها وكلما شرع خاطب فى طلب يدها سمع عنها ما يزهده فيها فصارت فى عزلة مخيفة خارج المجتمع كل هذا لأن الأم لم تقوم سلوكها فى مرحلة الطفولة والمراهقة.

فقضية أخرى يكرهها الكبار فى الشابات الصغيرات السن هى لا مبالاتهن بمشاعر الآخرين والسبب فى ذلك أن الشابة عادة لا تفكر فى عاقبة تصرفاتها بل هى تندفع اندفاعاً عاطفياً والفتاة عادة تتدثر بعاداتها وانفعالاتها ورغباتها التى تأتى أولاً فى تفكيرها وسلم أولوياتها ومع ذلك فالفتاة التى ستنجح فى الحياة تتدرب على التفكير فى رغبات الآخرين أيضاً.

مدرسة مشتركة.. ولكن..

فكرة لا استسيغها فى المجتمع الشرقى بنات وبنين معاً فى فصل واحد فى مرحلة من أخطر المراحل السنية فى عمر الإنسان حيث أن كل شىء ساخن العواطف ساخنة والنظرات والتفكير كل شىء به حمى أو محموم والمراهق فى هذه السنين يريد أن يتعرف على كل شىء فى الفتاة ويأتى المهتمون بالتعليم يقدمون له الفتاة على طبق من فضة قائلين.. ها هى الفتاة أمامك عدة ساعات لتتأمل فيها كيف تشاء المدرس يشرح فى واد والطالب يسرح فى ودا آخر.. وقت مشحون بالإثارة.

قصة من بين آلاف القصص هيثم وعلياء فى الصف الثانى الثانوى وجد كل منهما نفسه يمضى مع الآخر وقتاً أطول من السابق كما اكتشفا أن لديهما عدة اهتمامات مختلفة ولكنها مشتركة وفى أثناء الدراسة كانا يلتقيان دائماً بين حصة وأخرى فى الممرات وفى فترة الظهيرة كانا أيضاً معا وكان هيثم يزور بيت علياء بحكم صداقته بأخيها فى كل مساء لتمضية السهرة معهم والتحدث فى شتى الأمور الأمور.. وعندما جاء الربيع كانت صداقتهما قد تطورت لدرجة أنهما بدءا يتحدثان معاً صراحة حول خططهما للمستقبل فهما لم يرتبطا أبدا عن طريق الخطوبة لأنهما لازالا غير جديرين بالإقدام على خطوة كبرى كالزواج وعلاوة على ذلك كان مستوى علياء المعيشى عالياً جداً بحيث فكر هيثم أنه يتعين عليهما تأخير زواجهما إلى أن يستقر دخلها لتمكينها من أن يعيشا حياة كريمة محترمة.

وكالكثيرين من الشبان والشابات الذين يقعون فى فخاخ الحب وشراكه وهم لا يزالون فى طور تلقى العلم كان هيثم وعلياء ينفقان وقتاً طويلاً سويا حتى لاحظا بعض التدنى فى درجاتها المدرسية ولقد أثر الوقت الذى كان يقضيانه معاً فى إتمام الواجبات المدرسية بعد أن كان معروفا عن علياء أنها تلميذة مجتهدة دوماً ومن المتفوقات تراجع مستواها التعليمى بدرجة ملحوظة وبعد أن كانت تشعر بالرضى عن نفسها لتحصيلها الدروس وتفرح عندما تكون من المتفوقات بين أترابها ولكن ما أن بلغت الثانوية العامة حتى لاحظت أنها لم تعد تكترث بالنجاح أو بالسقوط كانت عندما تنال درجة منخفضة فى السابق تصاب بصدمة وتصمم

أن تستعيد تفوقها بالمذاكرة والاجتهاد لرفع مستواها أما الآن فأخذت تشعر بالإذلال عندما يسألها أحد الطلاب عن درجتها فى مادة ما لكنها أقنعت نفسها أنه يجب ألا تقلق كثيراً بسبب كل ذلك وأن أهم شىء فى حياتها هيثم والوقت الذى سيؤسسان بيتاً خاصاً بهما وبسبب انشغالهما بالحب فقدت الرغبة فى التحصيل الدراسى صحيح أنها كانت تعشق التفوق وحلاوته لكنها أصبحت الآن تفضل عليه التنزه فى رحلة مسائية مع هيثم وكانت النتيجة الحتمية لهذا العبث الصبيانى رسوب علياء ورسوب هيثم.. ولأن علياء فتاة من أسرة غنية بمجرد رسوبها فكر الأب فى تزويجها لشاب من نفس مستواها فى الثراء ولكنها هربت إلى هيثم لكى ينقذها فوجدت أن أباه قد طرده من المنزل ليبحث عن عمل بعد أن ضاق به الأب فإن لديه أبناء غيره وهو لم يقدر كفاح الأب وكان عليه أن يستذكر دروسه..

فى البداية تردد هيثم أن يتزوج من علياء أمام اصرارها وطيشها لكن فكر أن هذا الزواج مصيره الفشل المحتوم من أين يأتى لها بالمال ومن أين يأتى لها بشقة وهو مطرود من بيت أبيه إن عليه التفكير الجاد مرة أخرى فى مستقبله وأن الحب والحلم جعلاه يفقد تفوقه.. لملمت علياء أذيال خيبتها وعادت إلى أسرتها واعدة أنها سوف تحقق التفوق فى العام التالى بمفردها ولن يكون لها رفيق يعرقل مسيرة نجاحها حتى تتخرج ويصبح تفكيرها ناضجا أما هيثم فقد ضاع فى زحام الحياة ولم تعد تره إلا فى ذاكرتها مجرد وهم وذكرى لقد كان قلب علياء رقيقاً ولكن تحطم لقد كانت على ثقة أنها وهيثم سيكونان الواحد للآخر حتى أنها لم تكن مهيأة للتفكير فى فسخ تلك العلاقة ذات يوم.

وكان لابد لأمها أن تقف معها فى محنتها وتحكى لها عن تجاربها فى الحب قبل الزواج وأنها خرجت بدروس كبيرة وأخبرتها أن ما حدث لها هو جزء من لعبة الحياة وأن عليها التعايش والتكيف مع خيبتها بأسرع وقت رغم الغصة والمرارة التى تملأ قلبها الأخضر الصغير.

إن اختبار علياء هو مثال تقليدى لما يمر به معظم شبابنا المراهق فى مقتبل العمر فإذا ما توطدت أواصر صداقة بين ثنائي يعتقد الباقون أنها صداقة تدوم

ولكن فى النسق السوى لاختبارات الشبيبة تعقد صداقات عدة بين شبان وفتيات قبل أن يكتب لواحدة منها الصمود والبقاء أمام عوادى الزمن وتجاربه.

ففى بداية سن المراهقة تبدأ الفتاة بتطوير نوع من الإعجاب والافتتان بشاب وتعتقد أنه أفضل شاب فى الدنيا وقد يكون هذا الحب الأول قصة حب صامت لم تتح له فرصة للبوح عن نفسه وقد لا يعلم الشاب نفسه أنه نال استحسان فتاة معينة وإعجابها إلا أن الفتاة تعجب به عن بعد وهى تقتنص كل فرصة للتحدث إليه إما فى الممرات المدرسية أو بين حصة وأخرى أو فى أثناء الفراغ وكأمر بديهى لا ينتج عنه إلا الدمار النفسى للفتاة وما أكثر الصداقات التى تعقد وتتلاشى فى هذه المرحلة فقد تتضمن جذب إنتباه أحد الشبان لبضعة أيام أو أسابيع وقد تتضمن هذه العلاقة تبادل ملاحظات خطية أو شفهية فى المدرسة فى أثناء العطل أو الرحلات فقد يسأل أيمن لُبنى أن يوصلها إلى الحفل المدرسى ويعيدها إلى البيت كعمل يعتز به أو قد يطلب إليها أن تكون ضيفته فى بعض الأنشطة الطلابية التى يقوم بها مع أفراد صفه. أو قد يدعوها لتناول طعام الغذاء فى مكان ما للانفراد أو للاستمتاع وتتابع الأحداث فى أواخر سنوات المراهقة قد تقع الشابة فى حب قوى جارف مع شاب فتعتقد أن هذا هو حبها الحقيقى وإن هذا الشاب يتفوق كثيرا على سواه وإن صداقتها معه ستدوم بالتأكيد هذا غير صحيح بالمرة.

وعلى الفتاة ألا تسلم قيادها للشاب من النظرة الأولى ومن المسيرة الأولى بل لتحافظ على توازنها وتعقلها وستعلم أن الزمن هو الحكم الوحيد الذى يستطيع فرز الصداقة الحقيقية من الزائفة وهو المرجع فى الصداقة الأصلية التى تليق بها فمن المستحسن إذا أن تكون الفتاة محافظة فى علاقتها مع الشبان إلى أن يأتى الفارس الحقيقى.

ولكن إذا مرت باختبار مخيب للأمال لابد أن تتكيف مع الخيبة وتحطيم الصداقة التى عقدت عليها الآمال العراض الأمر كله يتوقف على ما حذرناك منه فإذا أدركت أن الخيبة جزء من الحياة وأن معظم الصداقات الباكرة لا تدوم ويمكنك تطوير مثل هذه النظرة فى اتجاه صداقاتك الجديدة لكى تغنيك عن الوقوع فى خيبات مريرة ومطبات خفية.

مشكلة عالمية

لا يخفى أن العالم اليوم تجتاحه عصابات الشباب التى تسمى أنفسها بأسماء مختلفة فى البلاد المختلفة ولكنها تتصف جميعا بصفات واحدة وأهمها الخروج على القانون والأعراف والتقاليد وتهديد الناس فى ممتلكاتهم وأعراضهم وحرياتهم إن أمثال هذه العصابات تملأ شوارع نيويورك ولندن وباريس وستوكهولم وسواها من عواصم العالم وإذا كانت هذه العصابات ما تزال ضئيلة الشأن فى العواصم العربية.

ولقد تناولت عدة دراسات أجريت فى الولايات المتحدة شملت حوالى ٥٠٩ من المجرمين واهتمت بالعمر الذى اقترف فيه أول جنوح وتم أول اعتقال والأعداد والنسب المئوية لهؤلاء المجرمين والجانحين فوجد أن أعمار الجنوح تتراوح بين ١١ - ١٨ سنة فى حالة الصبيان وأن معظم عمليات الاعتقال تجرى فى هذه الأعمار أيضاً وإن كان الاعتقال حدث طبعا فى وقت متأخر عن الجنوح.

ولقد ثبت من هذه الدراسة أن الجنوح صفة الأحداث وأن الإجرام والفرق بين الجنوح والاجراح فرق درجة فقط صفة الشباب كما ثبت من هذه الدراسة وسواها أن ربع الذين يساقون إلى المحاكم من المجرمين فى أميركا لم يصلوا العشرين وأن نصفهم لم يبلغوا الخامسة والعشرين وثلاثة أرباعهم لم يبلغوا الثلاثين ومعنى ذلك واضح لا لبس فيه وهو أن الجريمة تظهر عند الشباب وأن الجنوح يبدو فى فجر الحياة.

ولقد دلت الدراسات أيضاً أن الفتيان الجانحين أكثر عددا من الفتيات الجانحات وأن الرجال المجرمين يزيدون على النساء المجرمات وأظهرت الاحصائيات أن اللواتى يلقى القبض عليهن ويحكمن بأحكام مختلفة من الجانحات والمجرمات لا تزيد نسبتهن على ١/٢٠ من مجموع الجانحين والمجرمين.

من أسباب الجنوح الفقر والمرض والتثبيط والمشاكل العاطفية والتناقضات الاجتماعية والمقاييس الاخلاقية الدفينة والمشاكل البيتية وغير ذلك..

الفقر..

لعل الفقر رأس أسباب الجنوح وأهم دوافعه ذلك بأن الفقر يعنى الحرمان وعدم تحقيق الرغبات كما أنه يعنى انعدام أسباب التربية والتوجيه وهو بعد سبب المرض والجهل وعدم التمسك بأهداب الأخلاق الفاضلة وهو مظهر التناقضات الاجتماعية والمشاكل البيتية والخلاصة فإنه منبع الانحراف وعلة الجنوح وأهم أسباب الجريمة ولقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «كاد الفقر أن يكون كفراً» وما قلناه ليس معناه أن الفقر سبب وحيد أو أنه السبب الأهم دوماً ولكن معناه أن الفقر بسبب التثبيط ويمنع من تحقيق الرغبات ويحول دون قضاء الحاجات فيدفع إلى الكذب والسرقة والجنوح وهو أيضاً يسبب المرض لنقص الغذاء وانعدام الشروط الصحية وافتقار الدواء والمريض أقرب إلى الجنوح من الصحيح.

ثم إن الفقر من أهم أسباب الجهل والأعراض عن المعرفة والجهل علة من علل الجنوح.

كما أن الفقر معناه فى كثير من الأحيان دناءة البيئة وانحطاط المقاييس الأخلاقية وعدم التمسك بأهداف الفضيلة بسبب الحاجة والعوز وهو بذلك داع من دواع الشذوذ.

أخيراً فالفقر سبب كبير من أسباب خروج الأم بحثا عن العمل وهو سبب إنصراف الأب إلى الإدمان بكل صورة سواء خمر أو مخدرات أو هيرون - كذلك الفقر من أهم أسباب الشقاق العائلى وكل هذه من أسباب جنوح الأحداث من الأبناء وانحرافاتهم وهذا هو السبب أن الفقر رأس من أسباب الجنوح على أن هذا لا يعنى قط أن الفقير جانح وأن الغنى معصوم ففى الفقراء أصحاب الأخلاق الفاضلة وذوو السلوك الذى لا تشوبه شائبة وفى الأغنياء والمترفين من يجنحون مع أن حاجتهم المادية مقضية ومطالبهم الظاهرة ملباه.

المشاكل الاجتماعية

ويتصل بالفقر مشاكل من نوع البطالة وتشغيل الأحداث وأوقات الفراغ وما إليها من أمور تكون سببا فى الانحراف والجنوح فالبطالة مثلا بطالة الشاب أو بطالة الحدث سبب هام من أسباب الخروج على المجتمع والانغماس فى الشذوذ والانحراف عن جادة الأخلاق وبطالة الأب وما يتلوها من فقر وتعود على السكر وتعاطى المخدرات وغير ذلك تسبب جنوح الأولاد واستهتارهم بالقيم الأخلاقية.

التثبيط

من أسباب الجنوح التثبيط والمقصود بالتثبيط هو خيبة الأمل لعدم القدرة على تحقيق الرغبات أو قضاء الحاجات فالطفل الذى يرى غيره من الأطفال يستعملون النظارات السوداء ويرغب فى الحصول على واحدة منها ولا يستطيع قد يسرق نظارة جاره والحدث الذى رأى رفاقه ينفقون عن سعة ويعجز عن مجاراتهم قد يميل إلى السرقة أو الانحراف ليحصل على النقود التى يريد.

وللتثبيط كما هو واضح علاقة بالفقر بيد أن الفقر ليس سببه الوحيد فبخل الوالدين أو جفاف عاطفتهما أو وجود زوجة أب أو غير ذلك من الأسباب قد يكون مسئولاً عن التثبيط.

المشاكل البيتية والمشاكل العاطفية



والعائلة المتفككة والبيت الذى يسوده خصام الوالدين والأبوين القاسيين ووجود زوجة للأب غير الأم المتوفاة أو المطلقة والأب المهمل لعائلية والأم التى تخرج لزياراتها تاركه أطفالها فى الشوارع والأب السكر أو متعاطى المخدرات والأم المشاكسة كلها أسباب ممكنه الجنوح الأولاد والأحداث.

ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن البيت الجيد الذى يسوده عطف الأب وحنان الأم ويقوم فيه التفاهم

بينهما قادر أن يعوض الطفل عن كثير من الفقر والحرمان وقادر أن يجنبه العديد من المزالق الخطرة كما أننا لا نبالغ حين نقول أن وراء كل جنوح بيتا فاسداً أو عائلة متفككة أو أما مطلقة أو زوجة أب قاسية أو حناناً مفتقداً.

وجدير بالأب والأم أن يعلما أن الأبوة والأمومة مسئولية كبيرة وأن الحب والتعاطف قادران على فعل المعجزات فى التوجيه الحسن والتربية الصحيحة.

على أننا نعيذ بالقارىء أن لا يخلط بين المحبة والافساد بين الحنان والدلال وقديما قيل (إن الفضيلة وسط بين رذيلتين)

المقاييس الأخلاقية الدنيئة

وما يلحق بالمشاكل البيتية المبادىء الأخلاقية الدنيئة التى يدين بها بعض الناس والمفاهيم الاجتماعية الفاسدة التى تؤمن بها بعض البيوت.

إن فتاة تفتح عينها على أم تستهين بالقيم الأخلاقية جديرة أن تحذو حذوها وأن فتى يرى أن أبيه يجيز السرقة ويهش لها قادر بأن ينسج على منوال أبيه وأن مجتمعا يقبل أن تسوده شريعة الغاب يفترس القوى الضعيف ويعتدى منه القادر على حق العاجز ولا يبر فيه الغنى الفقير ولا يتراحم فيه الناس ويتوادون ولا يؤمنون بعدل وحق وخير نقول أن مجتمعا كهذا محكوم على الكثير من ابنائه بالشذوذ والجنوح.

الفهرس